Röbbelen

Die wichtigsten Momente der Diätetik für das mittlere und höhere Lebensalter.

Mit besonderer Rücksicht auf die betreffenden Tagesfragen kritisch erörtert

von

A. H. Röbbelen,
der Arzneiwissenschaft Doctor.

„Prodesse et delectare."

Erster Theil:
Speise und Trank.

Zweite Auflage.

Leipzig, 1852.
Verlag von Otto Wigand.

Allen

treuen Wächtern

für

das Rechte, Schöne und Wahre

in

Kunst und Wissenschaft

freundlichst zugeeignet

vom

Verfasser.

„Das Wort sei frei, in welcher Form sich's finde,
Im Laut des Mund's, der Feder, einerlei!“

Vier große Epochen bezeichnen das Leben des Menschen von seiner Wiege bis zum Grabe. Unsere Dichter haben sie in bald ernsten, bald launigen Allegorien die Stationen des Lebens genannt, oder in lieblichen Metaphern den vier Jahreszeiten verglichen. Beides ist treffend. Denn gleich wie jene ein Wegmaß von einer gewissen Länge, den Abschnitt einer Reise anzeigen und das Eigenthümliche dieser nicht in die Erscheinung treten kann, bevor nicht unsere Erde den jedesmaligen vierten Theil ihrer Jahresbahn um die Sonne beschrieben hat, eben so bedingen, hemmen, fördern und marken die vier Lebensstufen: **Kindheit, Jugend, Mannes- und Greisenalter,** des Menschen irdisches Werden, Wesen und Wirken.

Dir, glückliche **Kindheit!** mit den verschiedenen Stadien, die Du keimend und knospend durchläufst, gelten diese Blätter nicht.

„Dir ruhen noch im Zeitenschooße
Die schwarzen und die weißen Loose,
Der Mutterliebe zarte Sorgen
Bewahren Deinen goldnen Morgen."

Auch Du bist nicht gemeint, blühende, feurige **Jugend!** mit den weiten Lebensschranken, mit Deinen Aussichten, Ent-

würfen und Hoffnungen. Aber nicht deswegen gedenken wir Deiner nicht, weil Mentor Horaz Dir nachsagt:

„Weis't guten Rath und Warnung trotzig ab;"

denn es fragt sich ja, ob wir überall geneigt sind, in diesen Vorwurf des römischen Satyrikers einzustimmen. Noch weniger darfst Du fürchten, daß wir Böses gegen Dich beabsichtigen, daß wir werben wollten für den Bund — der Alten gegen die Jungen. „Feindlich ist die Welt und falsch gesinnt." ... Oftmals leider: „ja!" Aber sind wir deshalb berechtigt, das Schlimmste stets auch da vorauszusetzen, wo eine mildere Deutung viel näher liegt? So hier. Gleich wie nämlich schon im socialen Leben der Coätan zu Coätanen vorzugsweise sich hingezogen fühlt und im stillen geweihten Kreise dieser Epopten lieber als im lauten Draußen über das gleichzeitige Erlebniß und die Interessen der Gegenwart und Zukunft in offener unbewundener Mittheilung sich ausläßt: eben so möchten wir auch hier mit den nach Loos und Schicksal uns Befreundeten allein sein, möchten das in einsamer Zelle gedachte Wort nur an jene Wahlverwandten richten, welche entweder, wie der Verfasser selbst, auf dem Wendepunkte des Lebens stehen oder bereits über diese gewichtige Zeitscheide hinaus sind.

Dieses Lebensalter bezeichnet unsere Sprache mit dem allgemeinen Namen: „vorgerücktes." Gleichwohl hat dasselbe verschiedene Unterabtheilungen, Epochen, weshalb Du, lachende Jugend! Dir auch nicht lauter altersschwache, lebensmüde Greise und Greisinnen darunter vorstellen, ja nicht einmal blos jene noch rüstigen Veteranen dabei vor Augen haben willst „die auf gerettetem Boot ihr Schifflein treiben still in den Hafen." Zwar ist für uns Alle

„vorbei, vorbei
des Lebens Mai,“

freilich schwelgt unsere Phantasie nicht mehr in den excentrischen Träumen einer idealischen Welt und — o ja — wir Alle machen mehr oder weniger ein ernstes Gesicht; warum?... Weil unsere Wiege jenseits der Schwelle des gegenwärtigen Jahrhunderts gestanden. Gleichwohl stehen Viele von uns eben jetzt auf der Gipfelspitze des Lebens, im Zenith des Cyclus ihrer Jahre, auf der Polarhöhe ihrer Körper- und Seelenvermögen. Inmitten der ecstatischen Erregtheit des jugendlichen und der apathischen Minderempfänglichkeit des höhern Alters, mäßigt anständige Gesetztheit, ein richtiges Acquis, jedes störende Zuviel. An die Stelle der Uebereilung, des Affects, ist Fassung des Gemüths, Sicherheit und ruhige Ueberlegung getreten; die Sehnsucht ist: Wunsch, die Leidenschaft: Neigung geworden; der natürliche Verstand ist bereichert und mit Regeln ausgestattet; für den Flattersinn der Jugend ... der Sinn für Häuslichkeit, Familienleben und stilles Glück eingetauscht. Fehlt dem jetzt erst vollendeten Menschen, dessen Hinneigung zu den stilleren Freuden des Lebens, wie Zimmermann [1]) sagt, eine moralische Folge der vermehrten Vernunft ist, fehlt diesem wahrhaften Ideale der Menschheit die Anmuth der Jugend, so hat sie nur den reifenden Früchten einer mehr wesentlichen Liebenswürdigkeit Platz gemacht: der Klugheit, die sich hütet

„rasch zu beginnen, das ihr reuen müßte.“

Man ist versucht, diese wahrhafte Glanz-Epoche des Lebens — gemeinhin „die besten Jahre“ genannt — in der die Koryphäen der Wissenschaft wie die Helden des Krieges, den Grundstein zu ihrer Unsterblichkeit legten, der galante Mar-

1) In seinem classischen Werke „von der Erfahrung.“

schall von Richelieu noch als Seladon brillirte und die Reize einer Marquise d'Urfé, einer Demoiselle Mars, einer Ninon de Lenclos (in die ihr eigner Sohn sich verliebte) zauberisch alle Herzen umstrickten, den Stillstand des Körpers zu nennen. — Doch, wo finden wir Stillstand, zumal im Bereiche der belebten Natur? Der Zeitkreis, welchen der Mensch durchläuft, ist in zwei große Segmente getheilt, sie heißen: vorwärts und rückwärts! Keine Macht hemmt die Speichen des fort und fort umschwingenden Rades; ein Zug, ein Streben, eine Gravitation, entweder progressiv oder retrograd, waltet immerdar vor. Bei dem Manne dürfte der Wendepunkt, der Zeitraum, da er den Meridian seines Lebens passirt, nach beendigtem neunten Lebens-Lustrum eintreten.

Diesem und ganz besonders dem höhern Lebensalter eine Richtschnur des diätetischen Verhaltens zu geben, in kritischer Beleuchtung vor das große Publicum zu Nutz' und Frommen desselben zu bringen, was eine exclusive Wissenschaft an interessanten und wichtigen Entdeckungen nur dem Eingeweihten brachte; hinzuweisen auf die dem Leben und der Gesundheit feindlichen Einflüsse, und anzudeuten, wie der vorsichtige Pilot die oft verborgenen Klippen umschifft, an denen schon so mancher Lebenskahn vor der Zeit zerschellte: diese, mit Einem Worte makrobiotische Aufgabe pragmatisch zu lösen, ist der Zweck der vorliegenden Bogen. Als wissenschaftliche Bestrebung durch sich selbst gerechtfertigt, da die Wissenschaft nicht werthvoller, nicht ehrwürdiger erscheinen kann, als wenn sie sich um Abwendung der Gefahren der Gesundheit und des Lebens bemüht, dürfte auch in Hinsicht auf die Theilnahme der geehrten Leser, die Wahl des Stoffes nicht verfehlt, nicht unzutreffend sein. Denn welches Begehren kündigte lauter sich an, welcher Trieb des Menschen wäre größer und inniger als

der ihn an das Leben kettende; an das Leben! schon so süß in dem wonnigen Gefühle des Seins!

Aber hätte das Leben Bedeutung, Geltung und Werth ohne die unerläßlichste Bedingung desselben: ohne Gesundheit? Freilich gehört diese zu denjenigen Gütern, welche der undankbare Besitzer selten nach vollem Werthe veranschlagt. Aber man frage doch jenen Leidenden, der, gefesselt an sein Schmerzenslager, hoffnungslos mit den marternden Qualen eines siechen Körpers ringt. Würde er nicht den Glanz seines äußern Lebens: Ansehn und Würden, Reichthum und Macht, alle Güter, „die das Leben vergänglich zieren," für den Vollgenuß der Gesundheit weggeben?

„Dem, der mir Nestor's Dauer preist
Und Priam's Alter trefflich heißt,
Dem werd' ich immer Beifall geben:
Nur die Gesundheit ist das Leben!"

singt der alte Hagedorn dem Epigrammatist Martial nach und rührend drückt ihren Mangel der wackere Claudius in dem „Gebete eines Lungensüchtigen" aus, wenn er diesen beten läßt:

„Ach gieb mir doch nur etwas Luft,
Du hast der Luft so viel!"

Und so wäre denn, als letzter Einleitungspunkt, nur noch die Frage zu erörtern: kann überall von einer Lebensverlängerungskunst die Rede sein? Ist es nicht der Schlag der Schicksalsuhr, dem wir folgen müssen? Sind in hehrer Prädestination, nach dem unerforschlichen Rathschlusse des Ewigen

„Unsers Lebens kurze Tage
Uns nicht auf des Schicksals Wage
Zugewogen vom Geschick?"

Der verständige Leser wolle die unersprießliche Digression einer weitschweifigen Widerlegung dieses, in unsern Tagen nicht wahrscheinlichen Einwandes dem Verfasser erlassen. Dieser

verpflichtet sich dagegen, ihn zu verschonen mit den Fanfaronaden und abenteuerlichen Phantasien verklungener Zeiten, in welchen betrügerische Rodomonts und schwachsinnige Betrogene, jene schlau und nicht selten mit chevaleresquer Gewandtheit, diese befangen in beklagenswerther Mysteriomanie, des Besitzes verjüngender Arcana prahlerisch sich rühmten. Solchen Rollen fehlt heutzutage der Applaus. Bietet niedere Speculation auch noch hier und da ein Geheimmittel feil, wie denn eben jetzt das Lebens-Elixir der schwedischen Familie Vernest ausgeboten wird [2]; taucht auch noch hin und wieder ein Wundermann auf aus dem Sumpfe des Volkswahns, wie vorlängst in unserm Königreiche Hannover der Bauer Witte [3]) und in den preußischen Rheinlanden neuerdings der Wunderschäfer Mohr von Niederempt [4]; nun, es sind meistens Erscheinungen andrer Art und immer nur Strohfeuer, die „husch aufgelodert, husch erloschen“ sind. Jactatoren, Jongleurs und Lügenpriester wie Paracelsus, Graf St. Germain und Cagliostro verlocken nicht mehr; van Helmont's Stein hat seine Kraft verloren und des cidevant Adepten Arnold de Villa nova Lebenselerir aus — destillirtem Menschenblute, dürfte heutzutage schwerlich noch Liebhaber finden. Nein! mit dem Lächeln des gereiften Mannes, wenn eine Fadaise, eine unreife Production aus seiner Jugendzeit ihm in Erinnerung gebracht wird, blicken wir auf diese Verirrungen des menschlichen Geistes zurück.

---

2) „Mittel und Anweisung, ein Elixir zum langen Leben zu bereiten. Familiengeheimniß der schwedischen Familie Vernest, unter den Papieren des Letzten dieser Familie, des Br. Vernest, der 104 Jahr alt geworden und an den Folgen eines Sturzes vom Pferde gestorben (sic!), vorgefunden.“ Hildesheimische Anzeigen 1842, Nr. 69.

3) Hannoversches Magazin 1842, Nr. 39.

4) Durch die Aachener Zeitung und den 4. December 1842 berichtet.

Um so mehr Anklang hat auf dem Standpunkte unserer Tage eine verständige Hygiene, nämlich diejenige einzig mögliche Lebensverlängerungskunst gefunden, deren Aufgabe es ist, die inneren und äußeren Bedingungen des Lebens dem natürlichen Verhältnisse zwischen Ursache und Wirkung gemäß, diätetisch zu regeln und zu ordnen, damit weder eine vorzeitige Unterbrechung des Lebensprocesses plötzlich und unerwartet statt finden, noch auch die allmählig eintretende unabwendbare Metamorphose, der Uebergang aus einer Lebens-Epoche in die andre, übereilt vor sich gehen; mit anderen Worten: jeder Mensch das für seinen individuellen Organismus möglichst hohe Lebensalter erreichen möge.

Große Verdienste um diese Doctrin hat unbestreitbar der wackere Hufeland sich erworben. Seine „Kunst das menschliche Leben zu verlängern" ist ein Muster populär-medicinischer Darstellung, hat trotz der Travestirung ihres Titels, den ein humoristisch-satyrischer Kopf „die Kunst das Leben langweilig zu machen," parodirte, mehr Anklang als all' ihre Vorläufer gefunden und vielen, dieselbe Tendenz verfolgenden Schriften Bahn gebrochen. Wenn wir diesen auch noch die vorliegende anreihen, so fürchten wir nicht, daß eine umsichtige Kritik unsere Bestrebung überflüssig und verfehlt nennen werde. Eingedenk der unbestreitbaren Wahrheit: daß die verschiedenen Lebensstufen nothwendig auch verschiedene Diät-Normen bedingen, wird sie vielmehr den Gedanken: auch hier zu specialisiren, gut heißen und ihr ermuthigendes „macte virtute!" uns zurufen.

In dieser Voraussetzung beschlossen und skizzirten wir in einer gemüthlichen Mußestunde — von des Arztes unruhigem Berufe so spärlich zugemessen — die vorliegende Darstellung. Ihr Zuschnitt ist nicht auf die trockne Abhandlung der Capitel

von Speise und Trank nur berechnet. Bei den vielfachen Einflüssen der Außenwelt auf den Menschen kann der Kreis der Diätetik unmöglich ein so eng abgeschlossener sein. Er umfaßt vielmehr Klima und Witterung; Wohnung, Bekleidung und Hauscultur; Bewegung und Ruhe; Schlaf und Wachen; Denken und Handeln; Häuslichkeit und Geselligkeit; Gemüthsstimmung, Affecte und Leidenschaften, kurz: alle Bedingungen und Sphären des geistigen und körperlichen Lebens — die Intelligenz und die Materie, die Prosa und die Poesie des Menschen. Wir werden bemüht sein, wenigstens die hauptsächlichsten Momente eines so reichhaltigen Themas, dem wir seit fünf und zwanzig Jahren mit besonderer Vorliebe uns zugewandt, kritisch gesichtet, unsern Rath suchenden Lesern vorzuführen und halten ihres Beifalls, auf Quintilian's [5]) Verheißung hin, uns versichert, wenn wir sie aus der Einförmigkeit des trocknen, von der Pflugschar der Prosa durchfurchten Feldes, ab und an in ein anmuthiges Tempe unsers vaterländischen Dichterhaines führen.

Und so glauben wir denn, über Tendenz und Zweck dieser Schrift hinlänglich uns ausgesprochen, den Leser über Das, was er zu erwarten hat, au fait gesetzt zu haben. Gefällt ihm die Staffage, womit wir das ernste Gemälde zu beleben gesucht, findet die Richtung, in welcher wir, von der Marschroute anderer Touristen abweichend, das vor uns liegende Gebiet durchstreifen, seinen Beifall; so wird er uns auch auf den kleinen Abstechern begleiten, wozu unsere Reiselust fort und fort uns anreizt. Und so beginnen wir denn getrost unsern Vortrag, den wir plangemäß mit denjenigen Nahrungsmitteln eröffnen, welche im eigentlichen Sinne des Worts

---

5) Inst. orat. I. 9.

Speisen

genannt werden, nämlich den festen und halbfesten.

„Alle sind gesund, die der Magen verdauet, und alle sind schädlich, die er nicht verdauet.“ Diese wahrhafte Cardinalregel aller Diät bedingt vor Allem *Mäßigkeit* im Genusse und eine *richtige Auswahl* der Speisen.

„Iß und trink nicht eher, als bis Hunger und Durst dich mahnen, und nimm niemals eine zu große Menge von Speisen und Getränken zu dir“ ist schon eine alte Lehre, von den Weisen aller Zeiten gegeben. „Der Hunger ist die Mutter der Gesundheit“ sagt *Hippokrates*, „Ueberſättigung dahingegen die Quelle vielfacher Störung.“ Des ehrwürdigen *Epiktet* vornehmste Lebensregel war: „sustine et abstine!“ Möge der Wahlspruch dieses treuen Anhängers der Stoa, dem ein hartes Schicksal größere Duldungen als freiwilliges, gesundheitgemäßes Fasten auferlegte, uns vorschweben, wenn gastronomische Lockungen den Gaumen lüstern machen, wenn die Kunst des Apicius uns versucht, das Gesetz der Einfachheit und Mäßigkeit zu übertreten! *Sokrates*, dessen verdienstliches Bestreben dahin ging, seine Mitbürger zu belehren, über ihre Interessen aufzuklären und vor den Thorheiten seiner Zeit zu bewahren; *Sokrates*, dessen ganzes Leben angewandte Philanthropie war, sagt, daß nichts der Gesundheit mehr zuwider sei als — ein guter Koch, und deutet damit laconisch die Nachtheile an, welche erzwungene Erregung des Appetits durch die Raffinements der Kochkunst mit sich führt.

Wünschen unsere Leser zu erfahren, worin diese Nachtheile bestehen? Die nächsten Folgen der Unmäßigkeit sind Druck und übermäßige Ausdehnung des Magens und seiner benachbarten Theile; Hemmung und Verkehrung der normalen Be-

wegung des Verdauungskanals; Belästigung desselben durch Corruption des Ballastes, der je nach seiner Beschaffenheit in saure Gährung übergeht oder faul und ranzig wird; Störung des natürlichen Verhältnisses der Magen- und Darmsäfte; Turbulenz des Kreislaufes, bedenklicher Blutandrang nach Kopf, Brust u. s. w. Und die Secundärwirkungen der Völlerei?... Totale Zerrüttung der Gesundheit und ein früher Tod! [6])

Erwägen wir, daß in südlichen Ländern **24** Loth [7]) und in unserm nördlichen Klima, das allerdings mehr Anforderung macht, nach Cheyne's Experimenten **40** Loth [8]) nahrhafte Speisen, täglich in nicht allzu langen Fristen [9]) genossen, hinreichen, den ausgewachsenen Körper zu ernähren; so sollten wir niemals so gänzlich gesättigt die Tafel verlassen, daß wir nicht noch etwas zu genießen bequem im Stande wären.

---

6) „Tantum cibi et potionis adhibendum, ut reficiantur vires, non opprimantur!"

7) Vergl. Hufeland's Makrobiotik, 5. Aufl. I. S. 41 und II. S. 224.

8) Zückert's Abhandlung von den Nahrungsmitteln. S. 282.

9) Zu lange Pausen stören die normale Absonderung des Schleimes und der Säure im Magen, welche Absonderungen ohnehin leicht disproportionirt werden, wovon sodann Mißlaune, Verstimmung des Gemüths, Trägheit und abattirtes Wesen die nächsten Folgen sind. Beide Säfte haben nämlich die Bestimmung, mit Nahrungsmitteln, welche letztere eben durch diese Magensäfte nach chemischen Gesetzen verdaut werden, sich zu mischen. Sind nun die Fristen allzu groß, was zur Folge hat, daß die Säurebildung ihre Befriedigung nicht findet; so cessirt sie nach einer Weile, bis endlich, bei noch längerer Enthaltsamkeit, die Absonderung verderbbar erfolgt, wodurch dann der Grund zu bedenklichen Krankheiten des Magens, zur Entzündung der Schleimhaut desselben u. s. w. gelegt werden kann.

Bei Einigen ist die Verdauung einer starken Mahlzeit nach vier, bei Anderen nach fünf bis sieben Stunden vollendet.

Diese Regel: nicht bis zur völligsten Sättigung, nie so viel zu essen, daß man den Magen fühlt; oder, nach gewöhnlicher Redeweise: aufzuhören, wenn es am besten schmeckt, ist offenbar die einfachste und richtigste. Denn das **quantum satis** variirt und ist sehr relativ, da es dabei auf individuelle Constitution und Verdauungskraft, auf größern oder geringern Nährstoff der Speisen, auf Gewohnheit, Klima, Jahreszeit und Witterung, mithin auf Bedingungen und Verhältnisse ankommt, die einer allgemein anwendbaren mathematischen Berechnung nicht zu unterwerfen sind. Man folge also seinem Appetite, verwechsele jedoch den wahren natürlichen Hunger nicht mit dem widernatürlichen, schon krankhaft gewordenen oder mit der Lüsternheit des Gaumens nach Delicatessen! „Ich esse, daß ich lebe; ich lebe aber nicht, daß ich essen soll," sagt der Archiater Hippokrates, und in gleichem Sinne ist die Lehre der ehrwürdigen alttestamentlichen Gelehrten zu verstehen, wenn sie den Rath geben: „iß und trink den dritten Theil des Benöthigten und laß das Uebrige stehen."

Wäre diese Enthaltsamkeit, diese Sobrietät unnöthige Kasteiung? Ist etwa ihr Lohn ungewiß oder liegt er so sehr in der Ferne?... Gewiß nicht! Eine geregelte, mäßige und nüchterne Diät setzt uns sogar in den Stand, die zerrüttete Gesundheit herzustellen, und giebt selbst dem schwächlichen Körper Anwartschaft auf ein hohes Alter. Sie ist die Kunst, welche die Mängel der Natur verbessert, gleich wie unfruchtbare Felder durch Cultur reich und ergiebig werden. Auch Du, mit athletischer Leibesstärke Begabter, sollst nicht trotzend pochen auf den, wie Du wähnst, unverwüstlichen Fonds Deiner Körperkraft! Wahrlich, Du wärest nicht der erste Verwegene, den wir, weil er das Gebot der Mäßigkeit verspottete, im kräftigsten Mannesalter dahinfallen sahen.

Nur weil er **mäßig** war, konnte der bekannte, hundert Jahr alt gewordene Italiener **Cornaro** in seinem 95sten Lebensjahre von sich rühmen: „ich bin noch so frisch, kräftig und gesund, so heiter, so zufrieden, als ob ich erst 25 Jahr alt wäre, und eben so wurden die tausend Macrobii, welche **Haller** in seiner „**Geschichte alter Leute**" uns vorführt, nur, weil sie einfach und mäßig den Gesetzen der Natur nachlebten, zwischen 100 und 110, ja der Engländer J. **Bailes** aus Northampton sogar 128 Jahr alt.

„**Mäßigkeit**" also heißt die Quelle der Gesundheit und des Lebens. Sie ist ein Kleinod, womit wir uns schmücken, eine Tugend, der wir nachstreben sollen; sie war das Idol eines weisen Volks des Alterthums, das sie anbetete im Tempel der Sophrosyne!

Wichtig ist ferner: „**die Wahl der Speisen.** Das höhere Lebensalter darf am wenigsten mit dem precären: „sanis omnia sana" sich trösten wollen, da die selbstthätige Reaction, der Widerstand des Körpers gegen ungünstige Einflüsse — jene wohlthätige Autokratie der Natur, die in jugendlichen Körpern allerdings Manches auszugleichen vermag — bei unseren guten Alten weit schwächer und unthätiger ist.

Untersuchen wir zuvörderst, ob den **animalischen** oder den **vegetabilischen** Speisen der Vorzug gebühre[10]). Hu-

10) Nur das organische (nämlich das animalische und vegetabilische) Naturreich bietet dem Menschen, wie den höheren Thierclassen Nahrung dar; alles Unorganische ist davon ausgeschlossen. Zwar verzehren die **Otomaken** im südlichen Amerika — meistens als Dessertleckerbissen, manchmal aber auch als Frühstücks- und Vespermahl — einen fetten Thon. Derselbe wird aber nur von den Eingeborenen goutirt und bekommt auch nur diesen gefräßigen Autochthonen. Allen Anderen ist das seltsame Gericht schädlich, und ob es bei jenen ernährend wirkt, d. h. wirk-

feland[11]) giebt den Rath, sich mehr an die Vegetabilien zu halten. Nun ist aber gewiß, daß thierisches Zellgewebe der menschliche Magen verdauen, vegetabilisches dagegen nicht verdauen kann, daß aus letzterem vielmehr nur Dasjenige assimilirt, dem Körper zu eigen gemacht wird, was innerhalb dieses Zellgewebes enthalten ist, nämlich: Schleim, Gummi, Zucker- und Extractivstoff, Satzmehl[12]) u. s. w. Ließe nun schon danach sich annehmen, daß der Mensch in allen Lebensaltern offenbar mehr zur Fleisch- als zur Pflanzennahrung bestimmt sei; so sind wir versucht, die Richtigkeit dieses Satzes in Rücksicht auf das höhere und höchste Lebensalter um so mehr anzuerkennen, als, zumal für Greise, allgemein die Regel aufgestellt wird: vorzugsweise solche Speisen auszuwählen, welche neben ihrer Eigenschaft der Leichtverdaulichkeit, im geringsten Volumen die möglichst-größte Quantität nährender, d. h. der Assimilation fähiger Stoffe enthalten. Denn dieser Anforderung genügt ohne allen Zweifel animalische Nahrung mehr als vegetabilische. Sie ist dem menschlichen Körper am homogensten, wird in kürzester Zeit assimilirt

---

lich verdaut und assimilirt wird, ist wenigstens noch nicht entschieden. Der menschliche Körper nimmt freilich manche unorganische Stoffe, z. B. Eisen, salzsaures Natron, Kalkerde u. s. w., die zum Theil seine Bestandtheile ausmachen, in sich auf. Aber an und für sich werden diese Substanzen nicht assimilirt, sondern nur in ihrer Verbindung mit organischen Stoffen. Uebrigens wohnt dem Organismus das wunderbare Vermögen bei, auf dem Wege selbstthätiger Wirksamkeit, durch eine ganz eigenthümliche Spontaneität, solche unorganische Stoffe, ohne daß sie ihm mittels der Nahrung dargeboten werden, in sich selbst hervorzubringen. So erzeugt er z. B. Stickstoff, wenn er auch gleichwohl blos kohlenstoffige und wasserstoffige Vegetabilien genießt.

11) Thl. II. S. 229. d. a. W.

12) Vergl. Burdach's Physiologie S. 292 und Neumann's Bemerkungen über die gebräuchlichsten Arzneimittel. Berlin 1840. Liebmann und Comp. S. 67.

und ist am meisten geeignet, eine neue organische Form anzunehmen[13]).

Gleichwohl soll sie, aus Gründen, die wir sogleich entwickeln werden, nicht die ausschließliche Speise, sie soll nur der vorzüglichste Bestandtheil des Tisches sein. Das Mehr oder Weniger richte sich nach dem Maße unserer körperlichen Bewegung, nach der Altersstufe, auf der wir stehen, nach der Jahreszeit und Witterung, und werde insonderheit mit Berücksichtigung der bisherigen Gewohnheit bestimmt und dirigirt. Der angestrengte Gebrauch der Körper- wie auch der Seelenkräfte, Strapazen und Reisen, der Winter und eine sauerstoffige Atmosphäre gestatten und fordern größern Aufwand[14]).

Kräftige Fleischbrühen, unter dem Geflügel: Tauben, Fasanen und Hühner, vornehmlich Poularden[15]); nicht weniger Wildpret, Kalb- und Lammfleisch — alles das jedoch mit Vermeidung vieler fetter butteriger Saucen! — ferner feine Fische, namentlich: Karpfen, Karauschen, Schmerlen, Forellen; ingleichen Milch ... sind die passendsten Arten und Formen animalischer Nahrung für die höhere und höchste Lebensperiode. Auch Rindfleisch von jungen Thieren (Filet), sowohl frisch, als schwach geräuchert, enthält viel Nahrungsstoff und giebt als Beefsteak, **Boeuf à la mode** und Hamburger Rauchfleisch wohlschmeckende, nahrhafte und leichtverdauliche Speisen ab. Das Fleisch alter Thiere ist wegen der größern Dichtig-

13) Zückert, von den Nahrungsmitteln S. 256.

14) Man hat experimentell erforscht, daß derjenige, welcher viel animalische Nahrung genießt, eine gegebene Quantität Sauerstoffgas (Lebensluft) in viel kürzerer Zeit consumirt. Burdach a. a. O. S. 175.

15) Das Fleisch der Kapphühner ist nicht allein schmackhafter, sondern auch leichter zu verbauen als das der unverschnittenen.

keit der Fasern hart und zähe; am zartesten ist überhaupt das Fleisch der Zunge, am festesten das des Herzens. — Tauben eignen sich zu Suppen, Braten und Fricassée. Das Fleisch der Puter ist nicht durchweg von gleicher Beschaffenheit; am diensamsten und schmackhaftesten ist das von der Brust, dem Rücken und den Flügeln. Das Fleisch der wilden Herbivoren: des Hasen, Rehes, Hirsches, wilden Schweins u. s. w., dunkler gefärbt und reicher an Cruor, wirkt erregender als das der Hausthiere. Ersteres (nämlich das des Niederwildes) ist sehr, das zähere Fleisch des Hirsches und das scharfe des Ebers (Hochwild) weniger zu empfehlen. Wildes Geflügel: der Krammetsvogel, die wilde Taube, das Repp-[16]), Birk- und Haselhuhn, schmeckt pikanter als zahmes; eine Delicatesse ist die Becassine. Wir haben nichts, selbst gegen den öftern Genuß dieser beliebten Jagdartikel, die wir im Gegentheil, dafern man es mit dem **haut-gout** nicht übertreibt, für sehr gesund erklären, einzuwenden; warnen aber vor dem zähen, von vielem thranartigen Fett durchdrungenen, schwerverdaulichen Fleische der meisten Wasservögel, namentlich der wilden Gänse, Tauchenten, Wasserhühner. Schon die so wohlschmeckende Waldschnepfe fordert eine gute Verdauungskraft. — Gepökeltes Rindfleisch nährt sehr wenig, denn das Salz hat die nahrhaften Stoffe zum Theil verzehrt. Roher Schinken ist gesunder als gekochter, vorausgesetzt, daß gute Zähne ihn gehörig verarbeiten können; übrigens aber, insonderheit das f r i s c h e Schweinefleisch[17]), und eben so das Fleisch der Gänse und Enten, dem man unter anderen Beschuldigungen auch

16) Von „reppen," sich regen, bewegen.

17) Das Schweinefleisch ist ausnahmsweise f r i s c h am schwersten zu verdauen; durch Einpökelung und Räucherung wird es verbessert.

nachsagt, daß es die Hautporen verschließe[18]), bei weitem weniger diensam. Wurst, und mag Form und Substanz, wie bei der Saucisse[19]), noch so lockend und milde sein, werde nur spärlich und ausnahmsweise genossen; indem, da sie nicht erst durch längeres Kauen verkleinert und aufgelöst zu werden braucht, sich zu wenig Speichel damit vermischt, als daß dieser sie hinlänglich homogenisiren könnte. Sie sowohl, als die beliebten Frituren, Fricandeaux, Pasteten und andere künstlich componirte Speisen sind mehr auf den Gaumen, als auf den Magen berechnet, wenigstens in dem Maße, wie sie dem erstern angenehm sind, dem letztern nicht gesund. Mett- und Schlackwürste aus fein zerhacktem Fleisch und gehörig mit Gewürz versetzt, sind allenfalls zu statuiren; Blut- und Leberwürste aber, welche ohnehin leicht in Verderbniß übergehen und dann Zufälle der Vergiftung hervorbringen[20]), verwerfen

---

18) Hufeland l. c. pag. 215.

19) Von dem englischen „sausage“ und dieses von dem deutschen „Sausack“ (Magenwurst)? Oder von dem französischen „sauce,“ Brühe? — Letztere Ableitung liegt wohl am nächsten.

20) Schon J. P. Frank warnt in seiner „medicinischen Polizei“ (1785) sehr nachdrücklich vor der Schädlichkeit der Würste; von dem eigentlichen „Wurstgifte“ ist aber erst in neuerer Zeit, hauptsächlich von Würtemberg aus, die Rede gewesen. Nach Dann's dissertat. inaugur.: „De veneni botulini viribus et natura. Berol. 1828.“ sind daselbst bis zum Jahre 1827, 234 Vergiftungen durch geräucherte und ungeräucherte Blut- und Leberwürste bekannt geworden; 110 Fälle liefen tödtlich ab. Das Gift scheint nur während einer bestimmten Zeit in den Würsten vorhanden zu sein und späterhin daraus zu verschwinden. Es gehört zu den austrocknenden. Die Zeichen der Vergiftung treten gewöhnlich erst 24 bis 48 Stunden nach dem Genusse der Wurst ein und scheinen drei Stadien zu durchlaufen. Im ersten: Sodbrennen, Uebelkeit, Erbrechen, Durchfall, Congestionen zum Kopf, Trockenheit im Schlunde; im zweiten: hartnäckige Unterdrückung aller Absonderungen, Hemmung des Herzschlages, croupähnlicher Husten, Lähmung der obern Augenlider, Trägheit oder Unbeweglichkeit der Pupille, Schlingbeschwerden. Im dritten endlich: Steigerung aller Symptome und ein sanfter Tod bei ungetrübtem

wir gänzlich. — Von Lerchen, dieser sonst leicht zu verdauenden Delicatesse, ist zu bemerken, daß sie mitunter Schierling fressen, woher es kommen mag, daß ihr Genuß manchmal schädlich geworden. Noch nachtheiliger wirkt der Roggen des Barben (**Barbus vulgaris**), eines Fisches, dessen Fleisch, wie das des Brassen, ein gesundes Nahrungsmittel ist. Der Genuß dieses Roggens bringt choleraartige Zufälle zuwege, was der Naturforscher Bloch zwar läugnet, Blumenbach[21]) aber zugiebt und der Verfasser selbst mehrfach zu beobachten Gelegenheit gehabt hat. Auch nach Aal hat Letzterer Zufälle der Brechruhr entstehen sehen. Erfahrene Hausfrauen versichern, daß dies stets der Fall sei, wenn man den Aal ohne Butter in seinem eignen Fette braten lasse. Tissot[22]) behauptet, daß auch die Eier des Hechtes Brechen erregten; Andere verdächtigen selbst die der Forelle und des

---

Bewußtsein. Die etwaige Reconvalescenz kann Jahre lang dauern. Es scheinen zwei verschiedene Potenzen in verdorbenen Würsten zu wirken: anfänglich faulige Theile und erst nachher das eigentliche Wurstgift. Die nächste Ursache des Todes ist Lähmung der Lungen. Das häufige Vorkommen dieses Giftes in Würtemberg scheint von der dort üblichen Bereitung der Würste herzurühren. Die Masse wird nämlich mit viel Kesselbrühe und säurebefördernden Zuthaten in Schweinemägen gefüllt, die wegen ihrer Größe und Gestalt das gehörige Garkochen und Durchräuchern hindern. Kerner hält das Wurstgift für eine Säure, die identisch sei mit Crell's Fettsäure, einem Gifte, das sich mit der Zeit in jedem thierischen Fette erzeugt und vornehmlich den Genuß nachlässig oder über die Zeit verwahrten Schweineschmalzes höchst gefährlich macht. Die Chemiker räumen zwar diese Identität nicht ein, geben jedoch zu, daß das Wurstgift ebenfalls saurer Natur sei. In ihren Wirkungen treffen beide Gifte ziemlich zusammen. Von giftigen Würsten hört man bei uns nur selten, häufiger ereignet es sich, daß der Genuß der sogenannten „Sülze," manchmal jedoch aus andern Ursachen, deleterische Zufälle hervorbringt.

21) Naturgeschichte, 9. Ausgabe, S. 303.

22) Gesundheit des Menschen, S. 61.

Weißfisches. Diese alle zeigen eine so üble Nebenwirkung jedoch nur zur Zeit der Laiche ... eine Periode, in welcher mehreren Fischen giftige Eigenschaften beiwohnen. So sollen z. B. in den Gewässern der Antillen alsdann gegen 16 Arten mehr oder weniger giftig sein. Dahin gehören vornehmlich der großäugige Häring (Scomber) und der Barsch (Perca)[23]. Es muß daher Küchengesetz sein, den Roggen des Barben niemals, den des Hechtes wenigstens nicht während der verdächtigen Zeit und überall die Eier derjenigen Fische nicht mit zu kochen, deren Unschädlichkeit noch nicht durch die Erfahrung erprobt ist. — Aber auch auf die Schmackhaftigkeit der Fleischspeisen hat die Jahreszeit Einfluß. Der Gourmand weiß das sehr wohl und läßt die Schüssel passiren in Monaten, die in ihrem Namen kein R haben. „Alles zu seiner Zeit" spricht der feine Sensual- (oder vielmehr Gastro-)Philosoph mit der Miene der Assurance und Infallibilität; denn seine gourmandistischen Studien belehrten ihn, daß die Fische während der Laichperiode abmagern und erst gegen September wieder vollen Wohlgeschmack gewinnen.

Der eingesalzene Stör- oder Hausenroggen nämlich des Caviar, ist seiner ölichten Beschaffenheit wegen schwer zu verdauen. Eben so sind Kabeljau (Stockfisch), Neunaugen (marinirt: Bricken), Lachs, Krabben, die großen Meerkrebse oder Hummer und was sonst noch, diesen ähnlich, der genußsüchtige Mensch aus Flußbetten und Meerestiefen heraufbeschwört, denen nicht anzurathen, welche eine sitzende Lebensart führen oder deren Magen-Werkstatt nicht im besten Zustande sich be-

---

23) S. Froriep's Notizen aus dem Gebiete der Natur- und Heilkunde. VIII. Band.

findet. Selbst der saftige und nahrhafte Flußkrebs[24]) hat ein härtliches Fleisch, das Einige nicht vertragen und wohl gar mit Nesselausschlag, den auch Austern und noch mehr Muscheln leicht erregen, büßen müssen.

Durch das Kochen verliert alles Fleisch, weshalb gebratenes nahrhafter und insonderheit für einen schwachen Magen verdaulicher als gekochtes ist, von welchem letztern die kräftigsten Bestandtheile in die Suppe übergehen. Das höhere Alter zumal, dem nahrhafte und leichtverdauliche Speisen unerläßliches Bedürfniß sind, wolle diesen Wink nicht übersehen. Gelées aber (nämlich Gallerten aus Hirschhorn oder Hausenblase, aus Schweins- und Kalbsfüßen, der Haut am Kalbskopfe u. s. w.), wie auch Jüs (nämlich die zu Gallerte geronnenen Säfte aus gebratenem Fleisch), die man in der Absicht, recht kräftig zu stärken und zu nähren, gar gern unsern lieben Veteranen zutheilt, enthalten zu viel Nahrungsstoff und ermangeln zu sehr des nöthigen Reizes für die Verdauungsorgane, als daß die Magensäfte sich innig damit vermischen

24) Die beispiellose Reproductionskraft dieses merkwürdigen kleinen Geschöpfs, das gegen 20 Jahr alt wird, ist wahrhaft bewunderungswürdig. Sogar sein Magen erneuert sich alljährlich! Sobald nämlich der neue, welche um den alten, desolat gewordenen sich ausbildet, fertig ist, verspeiset der neuantretende seinen Antecessor. Charmantes Debüt! — Mit eben so viel Tact und Geschick wirft der Krebs auch seine Schale ab, aus der er selbst seine Scheeren ohne die mindeste Verletzung gewandt herauszuziehen weiß. Aber das wunderbare Thier hat auch sonst noch ganz eigenthümliche Neigungen, Gelüste und Bizarrerien. Es liebt z. B. (wie der Elephant) gegohrene Getränke, was erfahrenen Hausfrauen, welche lebende Krebse mittels Biers conserviren, nicht unbekannt ist. Weniger bekannt ist vielleicht, daß diese Thierchen eine Aversion gegen manche Gerüche und ein so starke Antipathie gegen Schweine haben, daß sie in deren Nähe sterben. Sie sterben aber auch, im Zuber aufbewahrt, wenn es blitzt, wogegen man sie jedoch dadurch schützen kann, daß ein Feuerstahl in das Gefäß gelegt wird.

könnten, was gleichwohl doch erforderlich ist, damit die erste Assimilation in den Saugadern vor sich gehen könne. Alle diese Schleime und Gallerten, womit verkehrte Gourmandise die Zunge delectirt, ja die hin und wieder sogar der tief herabgesunkenen Verdauungskraft Kranker und eben Genesender als vermeinte mildeste Restaurationsmittel dargeboten werden[25]),

---

25) Man hegt noch immer das Vorurtheil, daß eine Speise um so leichter verdauet werde, je vollkommner sie assimilirt zu werden geschickt sei, und daß es bei schwacher Verdauung nur darauf ankomme, die Nahrungsmittel in concentrirtester Form darzureichen. In dieser Idee werden Kranken und Genesenden die kräftigsten Consommés, Eier, Austern, Gelées und Gallerten aller Art empfohlen. Allerdings sind diese Substanzen starke Concentrirungen, wahrhafte Quintessenzen des Nährstoffs. Allein sie enthalten nichts, oder doch nur sehr wenig Reizendes, wie schon daraus abzunehmen, daß sie durch den Zusatz von Zucker, Salz oder dergleichen überall erst genießbar gemacht werden müssen. Nun kommt es aber bei jedem Nahrungmittel nicht blos darauf an, daß es in Substanz unsers Körpers verwandelt werden könne, sondern daß es auch wirklich darin verwandelt werde, und dieß hängt lediglich von dem Reize ab, den es auf diejenigen Organe ausübt, welche es verwandeln sollen. Ist die Vegetation kräftig, die Thätigkeit der Verdauungsorgane energisch; so bedarf es, diese zu bethätigen, selbst bei großen Massen nur eines sehr geringen Reizes. Ist die Verdauung aber schwach, so muß der Reiz größer, die quantitative Menge des zu verwandelnden Nahrungsstoffes dagegen viel geringer sein. Nun enthalten aber, wie schon erwähnt, Eier, thierische Gallerte und Pflanzenschleime gar nichts, oder doch nur sehr wenig Reizendes; wie können sie passen in den Schwächezuständen einer tief herabgesunkenen Assimilationskraft? — Freilich würde letztere die Zuführung kräftiger Reize nicht vertragen; aber eben so gewiß ist auch, daß sie bei gänzlichem Mangel an Reiz völlig unthätig bleibt. Daher kommt es, daß, insonderheit bei solchen Fieberzuständen, in welchen die Schleimhaut des Nahrungscanals leidet, vegetabilische Speisen, die weniger assimilirbaren Stoff, aber mittels ihres unzerstörbaren Zellgewebes größeren Reiz enthalten, viel eher vertragen werden als Fleischspeisen. Leitet doch schon der Instinct, diese Naturstimme, solche Kranke auf dieses oder jenes Gemüse, auf Salate, Früchte u. s. w., die sie dann oft trefflich, wenigstens viel besser als die mit Ekel erfüllenden Gelées 2c. verdauen, ja wonach sie zuweilen von Stund an genesen!

beschweren den Magen und thun ihm weh, zumal ohne gewürzhaften reizenden Zusatz. Freilich besitzen die aus Fleisch bereiteten, vermöge ihres Osmazoms[26]), etwas Reizendes. Dennoch sind sie, unvermischt, nicht zu empfehlen; die aus Knochen bereiteten aber, da diesen Alles, was die Stelle des Fleisches vertritt, namentlich das Osmazom fehlt, gänzlich zu verwerfen[27]).

Bevor wir die Reihe der animalischen Speisen schließen, möge auch noch des herkömmlich letzten Requisits unserer Tafel: des Käses mit ein Paar Worten gedacht werden. Die griechischen und römischen Aerzte der Vorzeit gestatteten nur fette, butterartige Käse und sprachen über alle schärferen, fermentirten Sorten ihr Anathema aus[28]). Nun ist aber eben diese pikante Art entschieden alkalisch und dieser Eigenschaft wegen ein absorbirendes, säuredämpfendes Mittel, weshalb ihr Genuß, dafern nur das „ne quid nimis!" — dieser Warnungsruf der Mäßigkeit — auch hierbei berücksichtigt wird, nicht ganz zu verwerfen sein dürfte. In diesem Sinne urtheilt auch die Schule von Salern[29]) über diese noch heutzutage

---

Vergl. das oben angeführte gediegene Werk des Dr. K. G. Neumann, das eine Menge praktischer Wahrheiten und lehrreicher, anregender Winke enthält.

26) Heißt so viel als Extractivstoff des Fleisches (von ὀσμή: Geruch und ζωμός: Bouillon.

27) Confer. Archives de méd. de Paris, Sept. 1841, woselbst die Frage: „Kann man aus den Knochen ein Nahrungsmittel gewinnen, das allein oder mit anderen Substanzen vermengt die Stelle des Fleisches vertritt?" auf den Grund der Resultate einer desfallsigen, von der Akademie der Wissenschaften angestellten Untersuchung ebenfalls verneint wird.

28) Galen de alim. facult. III. 16.

29) Diese berühmte Lehranstalt, deren versificirte Diätvorschriften zu ihrer Zeit Epoche machten, und wenn gleich nicht durchweg concedirt, doch, wie das

nothwendige Paraphernalie eines vollständigen Gastmahles, wenn sie sagt:

„Vires ventriculo languenti caseus addit,
Postque cibum sumtus terminat ille dapes.“

was ungefähr so viel heißt, als:

„Stärkend erhebt der Käse geschwächter Mägen Verdauung,
Und nach altem Gebrauch schließt er erfreulich das Mahl.“

Der beliebteste Kuhkäse ist der, welcher aus den fetten, würzigen Thälern der Schweiz und Tyrols zu uns gebracht wird; der in den Niederlanden bereitete „Limburger“ ist bekanntlich ein Schafkäse. Was nun endlich die Butter betrifft, so ist diese, gut, frisch und rein und nicht übermäßig genossen, das mildeste, angenehmste und diensamste Fett, das die Küche aufzuweisen hat, und empfiehlt sich sowohl zur Zubereitung unserer Speisen, als auch zum Genuß auf Brot, in der Form von „Butterbrot.“

Wenden wir, nach dieser Erörterung, nunmehr denjenigen Consumtibilien uns zu, mit welchen das andere große Reich der organischen Natur, das Pflanzenreich, uns nährt und erquickt. Es sollen, wie schon oben berührt, seine mannichfachen Gaben nicht ausgeschlossen sein von den Genüssen unserer Tafel; nur sollen wir sie sparsam uns zumessen und auch hierbei einer verständigen Auswahl uns befleißi-

---

„Post coenam stabis
Aut passus mille meabis“

noch täglich im Munde geführt werden, entstand schon in der Mitte des zwölften Jahrhunderts, als geisteskräftige Männer die Wissenschaften einer blinden Möncherei entzogen und geistige Freiheit und Unabhängigkeit in alle Welt predigten. 1817 ward diese einst so blühende Universität, die ehrwürdige Pflanzschule aller medicinischen Facultäten in Europa, geschlossen.

gen; indem besonders einige unter ihnen, zumal dem höheren Alter, leicht Indigestion, Blähung, Magensäure und Diarrhöe verursachen. Letzteres gilt hauptsächlich von den krautartigen Pflanzenspeisen, als da sind: Kohl, Spinat, Sauerampfer u. s. w., gleich wie in Betreff der roheren Obstsorten unserer nordischen Zone. Ungleich diensamer sind die süßen, eiweißhaltigen und mehligen Vegetabilien, wie: Sago, Salep, Kartoffeln, Mohr-, Mai- und rothe Rüben, Scorzoner- und Petersilienwurzeln, Sellerie, Pastinaken[30]), so wie die erst neuerdings in Aufnahme gekommene Kerbelrübe; vor allen aber: Reis, Gries, Hirse, Graupen, Hafer- und Buchweizengrütze, welche, wie alle mehligen Körner, vermöge ihres reichen Kohlenstoffgehalts den animalischen Substanzen am nächsten kommen. Auch die aus dem feinen Mehle des Weizens, dieser nahrhaftesten Getreideart, bereiteten Faden-, Band- oder Röhrennudeln, „Maccaroni" genannt und ursprünglich in Italien zu Hause, gehören hierher.

Gehen wir, bei der Wichtigkeit dieser Classe der Nahrungsmittel, von der unerschöpflichen Natur in Fülle hervorgebracht und mannichfach über die Speisetische der Menschen ausgeschüttet, etwas mehr auf's Einzelne ein; betrachten wir wenigstens einige Vegetabilien etwas genauer.

Voran steht die Kartoffel, dieses wohlthätige, zu allgemeiner Nahrung gewordene Erzeugniß der Landwirthschaft, jene ergiebige Brotfrucht der Menge, welche providentiell

---

30) Jedoch nur einjährige, da der Genuß zweijähriger Schwindel, Erbrechen, Brennen im Munde und Koliken erregt; eine Warnung, die wir der mündlichen Mittheilung eines längst verewigten würdigen akademischen Lehrers verdanken, der den Einwand: „es werde die Wurzel des gefleckten Schierlings — Conium maculatum L. — die der Pastinake täuschend ähnlich ist und gern sich einnistet in Gärten, mit letzterer verwechselt worden sein," gleichwohl nicht gelten lassen wollte.

Weisheit frühzeitig auffinden ließ, damit das Schreckbild der Uebervölkerung recht lange noch Chimäre bleibe, spätere Geschlechter aber, sollten diese jemals unter den Uebelständen einer in excessiver Progression sich mehrenden Bevölkerung unsers Erdballs zu leiden haben, gleichwohl doch nicht die Gräuel jener Hungersnöthe gewahren möchten, die in schaudererregender Weise das Mittelalter verwüsteten. Diese Zuversicht wird garantirt sowohl von dem stets reichen Ergebniß der Ernte, als auch von der Nahrhaftigkeit des allgemein beliebten Products, das, mehrfach angestellter chemischer Untersuchung zufolge[31]), eine Menge Stärkemehl, Faserstoff, Eiweiß, Gummi und Zucker enthält. Je reifer und vollständiger ausgewachsen die Kartoffel ist, desto mehr Stärkemehl enthält sie, das jedoch in einigen der unzähligen Varietäten mehr als in anderen vorwaltet. Zu diesen vorzüglicheren Arten gehören vor allen: die Zwiebel=, Zucker=, Voigtländischen und rothen Kartoffeln, vorausgesetzt, daß sie in geeignetem Erdreich gezogen und einer richtigen Cultur unterworfen gewesen sind. Die auf moorigem oder lehmigem Boden gewachsenen enthalten am wenigsten Stärkemehl, bedürfen überhaupt weit mehr Zeit zu ihrer Ausbildung und sind ihres bedeutenden Wassergehaltes wegen dem Faulen ganz besonders ausgesetzt[32]).

---

31) Vergl. die Abhandlnng des Dr. Schachert in Casper's Wochenschrift für die gesammte Heilkunde, 1840, Nr. 10, welche zum Behuf der nachfolgenden Relation benutzt worden.

32) Auch ein eisenhaltiger Boden, an seiner braunrothen Farbe erkenntlich, soll ein schlechtes Product erzeugen, indem das in der Ackerkrume befindliche Eisen wie ein Gift auf die Knollen wirkt und Krankheiten derselben veranlaßt. Vergl. „die Krankheiten der Kartoffeln, ihre Kennzeichen und Ursachen, ihre Verhütung und Folgen von William Löbe," Leipzig, Gebr. Reichenbach, 1842; eine beachtenswerthe agronomische Schrift, der unsere Landwirthe um so mehr ihre Theilnahme zuwenden wollen, als wir nach den Mittheilungen eines unserer einsichtsvollsten

Noch größer ist der Gehalt des Wassers in den unreifen Kartoffeln, welche Eiweiß und Gummi fast gar nicht, Stärkemehl und Faserstoff aber in weit geringerem Grade enthalten.

Außer diesen Bestandtheilen fand der Chemiker Henry ein gelbliches Fett, das durch Alkohol und Aether aus den geriebenen Kartoffeln ausgezogen wurde und sich bei der Verdampfung des Alkohols in Tropfen auf der Flüssigkeit absetzte. Es hatte einen schwach bitterlichen Nachgeschmack und einen scharfen narkotischen Geruch, der aber bald verging. Gerbestoff wurde nur in geringer Menge in den Schalen gefunden. Er schien mehr in denen der jungen als der alten Kartoffeln vorhanden zu sein.

Die in der Kartoffel enthaltenen Salze haben nach Einhof Kali, Kalkerde, Thonerde, Eisenoxydül und Manganoxydül zur Basis und enthalten Phosphorsäure und Salzsäure im geringern Grade. Die Quantität der Säure ist in jungen Kartoffeln durchaus nicht größer als in ausgewachsenen, im Gegentheil hat es den Anschein, als wenn sie mit dem fortschreitenden Wachsthume mehr hervortrete.

Außer diesen Substanzen wurden neuerdings noch einige andere in den Kartoffeln entdeckt. In dem ausgepreßten Safte nämlich fand Vauquelin 0,1 p. c. krystallisirbaren Asparagins: eine stickstoffhaltige, gummiähnliche, durch Gerbsäure nicht fällbare, schwach widerlich schmeckende Substanz, ferner eine harzartige, weiche, beim Erhitzen angenehm

---

vaterländischen Oekonomen: des Amtsraths Lüder zu Catlenburg (Hannoversches Magazin, 1842, Nr. 38) nicht sicher sind, daß die verderbliche Trockenfäule, diese bösartigste Kartoffelkrankheit, welche bereits Mecklenburg, Sachsen, Altenburg, Böhmen, Nassau, die preußischen Rheinlande und Baiern ergriffen, über kurz oder lang auch unsere Fluren heimsuchen werde.

riechende, und endlich eine extractive, an der Luft sich schwärzende Materie.

Ob auch Solanin in den Kartoffeln enthalten sei, darüber war man lange nicht einig. Baup will eine geringe Quantität gefunden haben, und Buchner behauptet, daß man, wenn Kartoffeln gerieben und ausgepreßt werden und der filtrirte Saft mit Ammoniak vermischt wird, einen Niederschlag erhalte, der zwar hauptsächlich phosphorsaure Ammoniak-Talkerde sei, woraus aber nach dem Trocknen, durch Kochen mit Alkohol allerdings auch eine Spur von Solanin ausgezogen werden könne. In Nr. 26 der Zeitschrift für die landwirthschaftlichen Vereine des Großherzogthums Hessen, Jahrgang 1835, macht ein Arzt seine Erfahrungen über den Solaningehalt bekannt, die darin bestehen, daß

a. die reifen Kartoffeln, so lange sie noch keine Neigung zum Keimen haben, kein Solanin enthalten;

b. Kartoffeln, an denen sich eben die Keime entwickeln, dasselbe in höchst unbedeutender Quantität enthalten und deshalb beim Genusse ein unangenehmes Kratzen und Zusammenschnüren im Halse erregen;

c. Kartoffelkeime in der ersten Entwickelungsperiode, 1¼ bis 2 Zoll lang, die größte Menge Solanin enthalten, die in demselben Verhältnisse wieder abnimmt, in welchem die Entwickelung der Keime vorschreitet, so daß 2 und 3 Fuß lange Keime meistens keine Spur davon enthalten und deshalb fast ganz unschädlich sind.

Aus 19 Pfund frischen, zolllangen Keimen wurde ein Quentchen reines Solanin gewonnen.

Friedrich Michaelis dahingegen fand in Kartoffeln, die für verdächtig gehalten wurden, durchaus keine Spur von

Solanin, obgleich er die reifen sowohl, wie die unreifen auf das Genaueste untersuchte[33]).

Wirft sich uns, nach diesen Antecedentien, nun die, unserer Betrachtung am nächsten liegende Frage auf: „ob und unter welchen Umständen der Genuß der Kartoffeln einen nachtheiligen Einfluß auf die Gesundheit ausüben könne?" so müssen wir, im Einverständnisse mit dem Herrn Verfasser der oben angeführten Abhandlung, die Schädlichkeit des Genusses zugeben:

1) Wenn die Kartoffeln im noch unausgewachsenen oder sogenannten unreifen Zustande aufgenommen oder auf lehmigem oder moorigem Boden gezogen sind und in großer Menge genossen werden. Pflegen doch alljährlich in der Zeit, wo es die ersten frischen Kartoffeln giebt, mehr oder weniger Erkrankungsfälle, zumal unter der niederen Volksclasse vorzukommen, die sich durch Kopfschmerzen, Sodbrennen, belegte Zunge, Magendrücken, Uebelkeiten oder wohl gar Erbrechen kund geben. Gleichwohl ist der Asparagingehalt, wie wir gesehen haben, rücksichtlich der Quantität zu unbedeutend, als daß davon diese Erscheinungen sich herleiten ließen. Eben so wenig können sie vom Solanin herrühren, dessen Vorhandensein in den Kartoffeln ja überall noch problematisch, das aber auf keinen Fall in jungen und unreifen mehr als in alten und reifen anzutreffen ist. Wir müssen also auch in diesem Punkte der Meinung beitreten, es werde die Schädlichkeit dadurch begründet, daß in den unreifen Kartoffeln das Eiweiß

33) Vergl. pharmaceut. Centralblatt, 1838, S. 379.

und die Stärke noch wenig entwickelt, die wäßrigen Theile aber sehr vorherrschend sind. Durch das Wasser werden während des Kochens die Stärke und der Faserstoff mehr aufgelöst — weshalb die frischen gekochten Kartoffeln immer glitschig, seifenartig, kleistrig sind — und dadurch diese Stoffe schwerer verdaulich. Dasselbe findet in den auf lehmigem und moorigem Boden gezogenen Kartoffeln statt, die auch nach beendigtem Wachsthume mehr Wasser und weniger Stärkemehl enthalten als andere. Ein guter Magen verdaut eine beträchtliche Portion solcher Kartoffeln; schwächliche Individuen aber fühlen zuweilen schon nach einer einzigen ... Unbequemlichkeit, wie sie solche denn auch von jeder andern schwer verdaulichen Speise zu empfinden pflegen.

2) Sind die Kartoffeln während ihres Wachsthums nicht gehörig behackt worden, so werden die oberflächlich liegenden, der Luft ausgesetzten, grün und haben einen bittern Geschmack. Wenige dieser verkrüppelten Kartoffeln veranlassen Kratzen im Halse, wenn aber mehrere davon genossen werden, so entsteht Ekel und Magendrücken.

3) Arme Menschen consumiren auch wohl erfrorene Kartoffeln. Hermbstädt hält diese für sehr schädlich. Sind seine Befürchtungen auch übertrieben, so ist doch jedenfalls gewiß, daß die durch den Frost hervorgerufene Zuckerbildung auf Kosten des Stärkemehls entsteht, daß also ein Theil des letzteren sich verliert. Diese gefrorenen Kartoffeln werden beim Kochen glitschig, haben einen widerlich süßen Geschmack und sind schwer zu verdauen. Denn auf

die Zuckergährung folgt bald die saure, und der Ueberschuß von Säure, der dann in den Kartoffeln vorhanden ist, kann nicht ohne Nachtheile bleiben, zumal wenn solche corrupte Kost oft und in großer Menge in den Magen gebracht wird. Durchfälle, gastrische Fieber, mancherlei Hautausschläge, bei Kindern scrophulöse Krankheiten, entstehen nicht selten daraus.

4) Mit dem Beginn des Frühjahrs keimen die Kartoffeln. Da grade in den kleinern Keimen, wie oben dargethan worden, das Solanin in bedeutender Menge enthalten ist, so werden solche Kartoffeln zwar unschädlich sein, wenn sie vor dem Kochen geschält werden, aber als sogenannte Pellkartoffeln [34]) nicht ohne nachtheilige Wirkung bleiben. In geringer Menge genossen, erregen sie anfänglich etwas Kratzen im Halse und später Magendruck, Eingenommensein des Kopfes und Uebelkeit; der Genuß einer vollen Mahlzeit aber hat schon Erbrechen, Bewußtlosigkeit, Krämpfe und gänzliche Betäubung zur Folge gehabt.

Führen wir nach dieser etwas weitläufigen Relation, deren Umständlichkeit jedoch von der unendlichen Nützlichkeit des so eben abgehandelten Gegenstandes gerechtfertigt und geboten wird, unser Vorhaben: einige Pflanzenspeisen specieller zu betrachten, weiter aus.

Junge Erbsen, im zarten Zustande wegen ihres kühlenden Saftes ganz diensam, auch vermöge ihres Zuckerge-

---

34) Kartoffeln in der Schale oder (N. D.) Pale, wovon das Zeitwort pellen: der Schale berauben, abstammt.

haltes nährend, schaden oft durch ihre Hülsen und wirken dann den eigentlichen Hülsenfrüchten: den trocknen Erbsen, Linsen, Vitsbohnen analog, welche letztere, obgleich sie reichlich Nahrstoff enthalten, außerdem, daß sie schwer zu verdauen sind und viel Blähung verursachen, auch noch dadurch nachtheilig werden, daß sie die Hautausdünstung hemmen. Noch mehr gilt dieses von den großen oder sogenannten Gartenbohnen.

Die Rüben- und Kohlarten finden Einige sehr schmackhaft. Wir warnen jedoch Diejenigen davor, die eine sitzende Lebensart führen, da, vom zarten Blumen- und Sprossenkohl bis hinunter zur Steckrübe, alle den bösen Familienfehler haben, daß sie blähen. Unter den Rüben sind die märkischen (teltower) die zartesten.

Die grünen Salatspeisen, als da sind: Rapunzel, Kresse, Endivien, Lactuken oder Lattig u. s. w., nähren nur schwach. Aber sie sind eine treffliche Beilage des Bratens, da sie die Nachtheile ausschließlichen Fleischgenusses verhüten, zugleich angenehm kühlen, die Säfte verbessern und reinigend und blutverdünnend wirken. Letzteres ist vornehmlich von der Lactuke zu rühmen, mit deren erfrischendem Blatte die gütige Natur

„Sie sorgt mit gleicher Wachsamkeit
Für Einzelwesen, wie für Welten,"

uns eben dann reichlich beschenkt, wenn das Bedürfniß nach solchen Erfrischungen am größten ist.

Auch der Saft der Gurken[35]) wirkt kühlend und erquickend. Aber da unsere Köchinnen letztere vor Bereitung des Gurkensalats auszupressen pflegen und die festen Theile

---

35) Eine mit Unrecht obsolet gewordene Panacee in schleichenden, auszehrenden Fiebern.

der Gurken an und für sich allerdings dem Magen sehr beschwerlich fallen; so ist wohl deshalb das Interdict, womit schon Galenus die Gurken überhaupt belegte, bis auf unsere Tage in Kraft geblieben. Daß ihr allzu reichlicher Genuß Zufälle der sogenannten Brechruhr veranlassen kann, hat der Verfasser selbst gesehen. Es sind die eingemachten Salz- und Essiggurken den frischen vorzuziehen.

Die schmackhafte Artischocke und die jungen Sprossen des Hopfens, vorausgesetzt, daß sie vollkommen weich gekocht und nicht faserig sind, geben ein leicht eröffnendes, gesundes Gemüse ab. Was aber

den Spargel anlangt, so sind die Stimmen getheilt. Er ist eine zuckerige Wurzel, zwar nicht ohne alle Nebenwirkung, da er viel Harz und Asparagin (eine eigenthümliche stickstoffige Substanz) enthält; indeß als Erstlingsgabe des Frühlings um so willkommner, als wir der Wintergemüse sodann überdrüssig sind. Gerhard van Swieten, der Leibarzt der Kaiserin Maria Theresia, war nicht gut auf den Spargel zu sprechen; er beschuldigt ihn sogar, daß er die Anfälle der Gicht rege mache. Nach Schulze's Erfahrungen[36]) kann er Blutharnen zuwege bringen; eine Eigenschaft, die bei seiner entschiedenen Wirkung auf eine gewisse Flüssigkeit unsers Körpers, der er, wie Jeder weiß, einen specifiken Geruch mittheilt, nicht befrembet. Das Beste an ihm ist unstreitig sein Wohlgeschmack.

Kastanien und Maronen (mit der letzteren Benennung bezeichnet man die größere Art der Frucht von Linné's **Fagus castanea**) enthalten im frischen Zustande viel ölige und schleimige Theile; geröstet aber ist ihr Mehl sehr trocken.

---

36) Mellin's Mat. med. S. 28.

Sie verursachen, wie alle Schalfrüchte: Wallnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien, leicht Heiserkeit und Verschleimung des Halses, beschweren den Magen, erzeugen Blähungen und verstopfen den Leib. Vermöge dieser letzteren Eigenschaft neutralisiren die Kastanien einigermaßen die Wirkungen des braunen Kohls, weshalb sie als Beilage dieses Gerichts allenfalls zu statuiren sind. Aber der seines Denkvermögens benöthigte Leser wolle nicht zu stark zulangen, da diese sonderbare Frucht nach Jördens [37]) eine unerklärbare Stumpfheit im Kopfe zurücklassen soll.

Lauch und Zwiebeln haben starke blähende Eigenschaften und können, mit Hufeland zu reden, Hypochondristen zur Verzweiflung bringen. Wer dennoch ihren Lockungen nicht widerstehen kann, thut wohl, durch starke Bewegung oder sonstige tüchtige Leibesübung den üblen Secundärwirkungen abzuhelfen.

Die scharfen Knollen und Wurzeln: Rettig, Radiese und Meerrettig reizen milde den Magen, wirken schleimauflösend und spornen die Nieren. Man muß sie als Gewürze betrachten und nur wenig davon genießen, wenn man nicht unangenehmen Empfindungen ausgesetzt sein will.

Die Petersilie wirkt, als aromatisches Kraut den Speisen zugesetzt, ganz wohlthätig; in größerer Menge genossen, treibt sie den Harn. Köchinnen müssen wissen, daß mit derselben oft eine Art Schierling aufschießt; eine starke Giftpflanze, die schon, ohne besonders auffallende Erregung schmerzlicher Zufälle, tödtlich gewirkt haben soll. Das Kraut dieses Schierlings hat einen widerlichen Geruch, glänzende Blätter und runde Stengel; die Petersilie dagegen ist mattgrün,

---

37) Hausarzt in gefahrvollen und schmerzhaften Zufällen.

ihre Stengel sind viereckig und die Blättchen tiefer eingeschnitten.

Nicht weniger ist bei Einsammlung der so beliebten Champignons Vorsicht zu beobachten. Diese eßbaren Schwämme zeichnen sich vor den verdächtigen aus durch die Reinheit und Weiße ihrer Farbe, die auf der untern Seite ins Hellrothe übergeht, durch einen angenehmen Geruch und lieblichen Geschmack. Nur eine einzige Species derselben: der **Agaricus deliciosus L.**, welchen der Verfasser jedoch in seiner Gegend nicht angetroffen, bildet, was die Farbe betrifft, die alleinige Ausnahme; er ist hochgelb. Im hohen und höchsten Grade verdächtig sind die schwarzblauen, grünen und buntgefleckten, so wie diejenigen, welche regenbogenfarbig sich darstellen. Ferner alle übel riechenden Schwämme, ingleichen die von zäher und klebriger Beschaffenheit oder mit hohen Stengeln versehenen. Am allerwenigsten aber ist solchen Schwämmen zu trauen, deren Hut und Strunk mit einer lederartigen, grünen Haut überzogen ist.

Auch die unter der Erde wachsende Trüffel ist eine Art Schwamm. Sie wächst in kalten und warmen Ländern; aber die in südlichen Gegenden gegrabene ist kräftiger und wohlschmeckender. Die Trüffeln sind sehr erhitzend und nicht ohne Nebenwirkungen. Sie sollten daher niemals für sich, sondern — **parcere stimulis!** — stets nur als Gewürz den Speisen zugesetzt werden.

Der Zucker, dieser angenehme Pflanzenstoff, den nicht blos das Zuckerrohr, den auch viele andere Vegetabilien enthalten, ist vielfach verläumdet worden. Der Eine beschuldigt ihn, daß er den Magen angreife und die Verdauung beeinträchtige; ein Anderer, daß er Säure; ein Dritter, daß er Schleim verursache; ja es haben Ray und von Garencières

ihm sogar nachgesagt, daß er schuld sei an der Häufigkeit der Schwindsucht in Portugal und England! Und doch ist der Zucker so unschuldig, so neutral, weder erhitzend noch schwächend. Neben diesen negativen Vorzügen zeichnet er sich noch dadurch sehr vortheilhaft aus, daß er unter allen Pflanzenstoffen am meisten fähig ist, assimilirt, dem Körper zu eigen gemacht zu werden [38]). Daß er die Zähne verdirbt, ist nur in sofern wahr, als seine Härte mechanisch der Zahnglasur schadet, wenn man, statt ihn aufzulösen, ihn zerbeißt. Daß Zuckergebackenes den Magen belästige, stellen wir nicht in Abrede. Wir können aber nimmermehr zugeben, daß der Zucker es sei, der die Beschwerden zuwege gebracht, wenn klebriges, unverdauliches Backwerk den Magen verdorben. Sollen die Hefe, die Butter, das Schmalz und sonstige Fette nebst den Eiern, Mandeln und anderen Ingredienzen, womit diese Pastisserien und Confitüren zum Ruin unsers Magens überladen sind, frei durchgehen? Der Sündenbock Asasel wurde vom jüdischen Hohenpriester in die Wüste geschickt, nachdem man ihm die Sünden des ganzen Volkes aufgeladen [39]). Das Gleichniß dürfte nicht ganz unpassend sein. Aber je schlechter der Ruf des Zuckers ist, desto mehr freuen wir uns, aus vollster Ueberzeugung nur Rühmliches von ihm sagen zu können. Er ist überaus nährend und empfiehlt sich schon deshalb insonderheit allen magern Constitutionen; er befördert die Verdauung, reizt mild den Magen, löset den Schleim auf und mindert, erhitzenden Sachen zugesetzt, die erhitzende Kraft derselben. Mögen die nachfolgenden Autoritäten diese hier und oben ausgesprochenen Behauptungen bekräftigen. Der

---

38) Vergl. Neumann a. a. O. S. 230.
39) Mos. III., Cap. 16, V. 22.

englische Arzt Slarens war gewohnt, sich des Zuckers als eines täglichen Zahnpulvers zu bedienen, und ist bis in sein hohes Alter im Besitze gesunder Zähne geblieben[40]. Der hoch betagt verstorbene Herzog von Beaufort genoß vierzig Jahre hindurch täglich ein Pfund Zucker und darüber. Der berühmte holländische Arzt Boerhaave engouirte sich gleichfalls sehr dafür. Eben so der hundertjährige Malory[41], der achtzigjährige Hofmann und der durch seine Gelehrsamkeit und seine Sammlungen, durch seine Automate und seinen großen — Diamant in ganz Deutschland bekannte, im hohen Greisenalter verstorbene Professor Beireis in Helmstedt, der bei seinen Zeitgenossen als ein sehr gesuchter Arzt in großem Ansehn stand. Letzterer bestreute alle seine Speisen, selbst das Fleisch, was er genoß, in Menge mit Zucker!

Letzterem verwandt, aber keineswegs gleichzustellen ist der Honig, da dieser nach der Eigenthümlichkeit der Blüthen, aus welchen ihn die Bienen gesogen haben, verschiedene Wirkungen zeigt. So kommt es, daß er zuweilen sogar giftige Eigenschaften hat, wie das Brennen im Halse, die Leibschmerzen, Diarrhöen und Koliken beweisen, welche manchmal seinem Genusse folgen; Erscheinungen, die z. B. in Syrien in noch höherm Grade hervortreten, wenn derjenige Honig genossen worden ist, welchen die Bienen von **Apocynum venetum**, einer dortigen Giftpflanze, eingesammelt haben. Obgleich der Honig von den Bienen producirt wird, so gehört derselbe doch seiner Natur nach den Vegetabilien an, da er der Blüthenstaub und der Saft der Nectarien der Pflanzen ist. Die Bienen sind nur die Träger desselben. Als Nah-

40) Der Arzt, eine medicinische Wochenschrift, Thl. VII. S. 28.
41) Ebendas. S. 30.

rungsmittel ist Klee- und Lindenhonig besonders angenehm und wohlthätig. Ueberaus lieblich soll der von Malta und Narbonne schmecken; von ganz ausgezeichneter Trefflichkeit aber derjenige Honig sein, welcher im Wallis- und Chamouinethal gewonnen wird. Letzterer ist vollkommen weiß und glänzt gleich dem reinsten Zucker. Der balsamische Gehalt dieser wahrhaften Ambrosia ist dem feinen Harze der dortigen Lerchenbäume beizumessen, welches die Bienen sehr lieben. Eine gesunde Speise muß wohl der lautere Honig sein; denn Demokrit, der fast nichts als Honig gegessen, brachte sein Leben auf 109 Jahre.

Früchte sind um so verdaulicher, je reifer, je saftiger, je mehr Kleber und Zucker und je weniger Säure sie enthalten. Die roheren Sorten oder solche Früchte, die man der Natur aus den Händen riß, als sie noch beschäftigt war, denselben ihre eigenthümliche Vollkommenheit zu geben, werden, auch als Compotes zubereitet, nicht ohne Nachtheil genossen; aber der mäßige Genuß des feineren reifen Obstes kühlt und erfrischt, corrigirt unsere Fleischspeisen, bessert und verdünnt Blut und Säfte, leitet die verdorbene Galle und andere Cruditäten ab und verhütet somit manche Krankheit. Das Uebermaß freilich verdünnt die Säfte allzu sehr, schwächt die Muskelfaser und würde selbst Bleichsucht herbeiführen können. Bei der Menge und Mannichfaltigkeit der Gaben, welche die gütige Natur alljährlich aus Amaltheas Horn auch über unsere nordische Erde ausschüttet, steht uns glücklicherweise eine reiche Auswahl zu Gebote. Die Pfirsche, aus Persien herübergebracht; die Apricose aus Armenien; die Kirsche, Feige, Birne, Pflaume und Maulbeere aus Kleinasien und Syrien; die Weinrebe von den Küsten des caspischen Meeres, aus Armenien und Karamanien; die Melone

aus Astrachan; die, freilich nur künstlich zu erzielende Ananas, diese Königin der Früchte, aus den Tropenländern von Südamerika, Asien und Afrika hierher verpflanzt; unser durch Kunstfleiß veredelter, unendlich vervielfachter Apfel, unsere heimische Erdbeere[42]) u. s. w., bringen Labung und Erquickung zu allen Jahreszeiten und dürften in ihren würzigsten Arten den Ansprüchen selbst der feinsten Gourmandise genügen.

Unter den Kirschen sind im Allgemeinen die kleinen wilden den großen hartschäligen vorzuziehen, und unter den Pflaumenarten ist die Reine Claude, als die zuckerreichste, am gesundesten. Aepfel bekommen um so besser, je weniger Säure sie enthalten; die diensamsten sind der Borsdorfer, die Calvillen und Pepins. Der Apfel eröffnet, die Birne verstopft. Letztere Wirkung ist noch weit mehr den herben Früchten der Quitten und Mispeln eigen. Die Melone ist sehr kühlend und blähend; man thut daher wohl, den Zucker, womit man sie bestreut, mit etwas Zimmt oder noch besser Ingwer zu vermischen und ein Glas Wein nachzutrinken. Erdbeeren werden besser mit Wein und Zucker als mit Milch und Zucker genossen. Wen aber der Wein echauffirt, mag sie sich nach italienischer Weise zubereiten, nämlich schichtweise mit Zucker bestreuen und den Saft einer Apfelsine darauf träufeln. . . Auch

der vegetabilischen Oele, als Bestandtheile und Addi-

42) Dem Ritter von Linné sollen Erdbeeren in seinen öfteren Anfällen von Podagra stets eine lindernde Medele gewesen sein. Wir glauben es gern und haben von dem süß-säuerlichen, mild-herben, sehr aromatischen Fleische derselben schon öfter wohlthätige Wirkungen auf Unterleibsatonie und Stockungen, ja sogar auf den Bandwurm, der dadurch allmählig entkräftet und getödtet ward, wahrgenommen. Merkwürdig ist der Conflict der Erdbeeren mit dem Pyrmonterwasser; jedoch vertragen Viele auch andere frische Früchte dabei nicht.

tamente unserer Salate und einiger anderer Speisen, muß mit ein paar Worten gedacht werden. Sie verdauen sich noch viel schlechter als thierisches Fett, und würden den Magen in noch höherem Grade belästigen, wenn sie nicht meistentheils in der Vermischung mit Essig, der ihr Correctiv ist, genossen würden. Man hüte sich daher, zumal bei schwachem Magen, vor jedem Zuviel, das in der Wärme und durch die Säure des Magens leicht scharf und ranzig wird oder unverändert den Canal der Därme passirt und dann, je nach Umständen, seine, der Verdauung und dem Nahrungssafte feindlichen Wirkungen durch unleidliches Aufstoßen, Sodbrennen, Kolikschmerzen, Diarrhöe u. s. w. oft sehr laut und unangenehm zu erkennen giebt [43]).

---

43) Länger können manchmal große Mengen thierischen Fettes genossen werden, ohne sonderliche Störung zuwege zu bringen, wie solches z. B. der Consum enormer Massen Leberthran lehrt, dem das Volk seit einiger Zeit sich hingegeben. Es sieht darin ein Allheilmittel, ein wunderthätiges Specificum gegen die verschiedenartigsten Krankheiten, als da sind: alle Arten und Formen der Gicht und des Rheumatismus, Lähmungen, Augenentzündungen, Brust- und Magen-Affectionen, Lungensucht, Knochenfraß, Epilepsie, mancherlei Seuchen, Flechten und andere Hautausschläge. Insonderheit werden die armen scrofulösen Kinder, zumal die mit sogenannten doppelten Gliedern behafteten, damit getränkt. Es ist dieser fettige Thran, dessen sich bekanntlich die Gerber zu technischen Zwecken bedienen, das schmutzige Product der, mittelst künstlicher Erwärmung in Fäulniß gerathenen Lebern des Dorsches und des Kabeljau (Gadus Callarias und Morrhua). Die echten — venia sit verbo — Thran-Enthusiasten verzehren ein halbes Pfund und darüber täglich; ja einige versetzen den Thran, in der Meinung, ihn noch wirksamer dadurch zu machen, sogar mit — Regenwürmeröl! Man glaubt dem civilisirten Europa entrückt und — um mit Neumann zu reden — unter die Eskimo's gerathen zu sein. Aber nicht alle encomiastischen Anhänger des Leberthrans schwingen sich zu dieser Samojeden-Virtuosität hinauf. Die Meisten haben an vier Eßlöffeln voll binnen vier und zwanzig Stunden sattsam zu thun. Es sind dies die Schwächlinge, die Nachzügler und Marodeurs aus der großen Phalanx der Gläubigen. Aermer an Speichel, Galle und Saft der Bauchspeicheldrüse — wohlthätige Absonderungen,

Um den Geschmack vieler Speisen zu verbessern, ihnen haut goût zu geben und die Verdauung zu bethätigen, bedient die Kochkunst sehr zweckmäßig sich der

Gewürze, worunter in engerer Bedeutung bekanntlich diejenigen Erzeugnisse des Pflanzenreichs verstanden werden, welche, vermöge ihres Reichthums an ätherischen Oelen, mehr oder weniger angenehm oder pikant reizende Eigenschaften besitzen. Die heiße Zone ist besonders reich an diesen edeln Vegetabilien, deren feinste Sorten, als da sind: Zimmtrinde und Zimmtblüthe, Muscatnuß und Macisblumen, Vanille, Gewürznelken, Cardamomen, Pfeffer, Ingwer u. s. w., aus Ost- und Westindien, aus Guinea, Jamaica und Ceylon uns zugesandt werden. Aber auch in den gemäßigten und kalten Erdstrichen erschuf die gütige Natur eine Menge aromatischer Pflanzen, gleichsam als hätte die stets sorgsame alma mater jene theuren Producte eines fernen Auslandes schon im Voraus der Armuth surrogiren wollen. Dazu gehören der Coriander, Anis, Fenchel, Kümmel, Majoran, die Wacholderbeere, der Senf, Meerrettig, Thymian, die Zwiebeln u. s. w., unter denen einige sogar durch eigenthümliche Besonderheiten und Vorzüge

---

die den feindlichen Angriff paralysiren, den widerwärtigen Proceß vergleichen möchten — genügen ihre dürftigen Fonds nicht, größeren Schaden wieder gut zu machen. Die sonst so gewaltige Selbsthülfe der Natur ist zu ohnmächtig dazu, wie sich gar bald durch unleidliches Aufstoßen, aashaften Geruch aus dem Munde, Brennen im Halse u. s w. zu erkennen giebt. Gleichwohl wird das Vertrauen zu dem preisend anempfohlenen Mittel nicht immer alsbald aufgegeben. Man schiebt die sich regenden seltsamen Empfindungen auf den widerlichen Geschmack, glaubt, daß man hieran sich gewöhnen werde, kommt auch wohl mit einem Schluck Branntwein zu Hülfe und der anhaltende Fortgebrauch des, wie alles Fett, die Eingeweide erschlaffenden garstigen Thrans vermindert nun die Contraction der Fibern des Magens und der Gedärme, lähmt die Muskelkraft derselben, erregt Ekel, Erbrechen und Durchfall und verdirbt über kurz oder lang Magen, Appetit und Verdauungskräfte.

sich auszeichnen. Alle diese fremden und einheimischen Gewürze finden und verdienen als magenstärkende, geschmackverbessernde, sanft reizende Zusätze zu mannichfaltigen Speisen und Gebäcken mit Recht ihre Anwendung. Jedoch muß man kargen damit, indem nur der spärliche Genuß dieser Tafelreize den Magen zweckmäßig erwärmt und anspornt; ein zu reichlicher aber den Speisecanal zu sehr erhitzt und nachtheilig aufregt, seine Reizbarkeit abstumpft, das Blut in Wallung bringt und lebenbedrohende Congestionen und Blutflüsse veranlaßt. Dieses warnende Wort dürfte um so weniger überflüssig sein, als die Engländer solche scharfe, Zunge und Gaumen verbrennende Gewürze, wie **Essence of Cayenne**, **India-Soya**, **Currie-Powdre**, **Mixed-Pickles** u. s. w., worauf ihr durch frühzeitige Gewöhnung und klimatische Einflüsse abgestumpfter Magen allerdings weniger als der unsrige reagirt, immer mehr in Mode bringen. Vermag nun aber schon ein zu dreister culinarischer Verbrauch, zumal jener intensiver wirkenden exotischen Gewürze, in dem deutschen Magen Aufruhr und Empörung zu erwecken, um wie viel größer müssen die Nachtheile sein, wenn diese scharfen Substanzen als vermeintliche Heilmittel gegen namhafte Krankheitszustände angewandt werden? Gleichwohl fehlt es nicht an leichtfertig in die Welt geschickten Brochüren, jenen gefährlichen Auswüchsen unserer populärmedicinischen Literatur, welche z. B. „Pfefferkörner in Branntwein" gegen hartnäckige Wechselfieber und den copiösen Gebrauch der weißen Senfkörner als Digestivmittel und gegen habituelle Verstopfung anpreisen! Den letzteren Rath haben wir aus Frankreich überkommen, woselbst der Mißbrauch dieser Senfkörner, welche unter dem Namen **drogées de moutarde blanche** in den Apotheken ausgegeben werden, so weit getrieben worden, daß es in der Academie der Wissenschaften zu

einer Discussion darüber gekommen ist. Die Academie hat sich natürlich dagegen erklärt. Fehlt es doch nicht an Beispielen, daß die im Senf enthaltene, nimmermehr auf's Gerathewohl anzuwendende, scharfe Substanz bedenkliche Kopfaffectionen, Entzündung des Magens und Brand der Eingeweide hervorgebracht hat! Nichtsdestoweniger läßt unüberwindlicher Hang zum Selbstcuriren das liebe Publicum immer von Neuem in jenen Machwerken erbärmlicher Faiseurs Heil suchen, die unter födernden Titeln häufig noch verderblichere Mittel anpreisen. Der Verfasser hat sich's daher zum Gesetz gemacht, Alles, was er von Fabrikaten dieser Art im Bereiche seiner ärztlichen Sphäre zu Gesicht bekommt, auf der Stelle zu confisciren und diese seine Prisen-Sammlung, die hauptsächlich in der letzten Zeit durch viele kleine und große Opera starken Zuwuchs gewonnen, . . . **posteris** (ja nicht **posterioribus**, guter Setzer!) zu tradiren.

Noch verdient das sogenannte „Gewürzkäuen," nämlich die üble Gewohnheit Einiger, Nelken oder dergl. in den Mund zu nehmen, gerügt zu werden, da es die Reizbarkeit der Geschmacksnerven abstumpft und die Verdauungswerkzeuge für angemessenere Reize unempfindlich macht.

*
* *

Resumiren wir zum Schlusse dieses Abschnittes kürzlich die hauptsächlichsten der in Obigem angegebenen Gesundheiterhaltungsregeln, so lautet der **Canon diaeteticus**: sei mäßig! — höre auf, während es . . . am besten schmeckt — übereile Dich nicht, iß langsam, theils um den Magen nicht zu schnell anzufüllen, theils um das so wichtige, die Vermischung der Speisen mit dem Speichel bezweckende Käuen nicht zu verabsäumen — gut gekaut, halb verdaut —; laß bei Gastereien jedes überflüssige **hors d'oeuvre**, die süßen Schüsseln,

die Desserts an Dir vorübergehen, und befleißige Dich, überall einer verständigen Auswahl, des zeitgemäßen Wechsels und einer zweckmäßigen Vermischung der Speisen bei Einfachheit der einzelnen, die nicht zu sehr componirt, nicht übermäßig gewürzt, auch nicht zu warm sein sollen; genieße nicht zu oft nur dünne Suppen und andere flüssige Speisen, da diese der Musculatur des Magens keine Arbeit geben, sondern laß selbige durch stoffreiche Zusätze von Reis, Gries, Graupen, Sago u. s. w. consistenter einrichten, und erschöpfe den Magen nicht durch zu lange, zwischen den Hauptmahlzeiten liegende Pausen, welche besser durch eine mäßige Collation unterbrochen werden.

Diesem Résumé fügen wir den Rath bei, nicht alsbald zur Tafel zu gehen, nicht sofort sich an den Eßtisch zu setzen, wenn der Geist noch so eben am Studirtische oder im Comptoir lebhaft beschäftigt gewesen, der Körper von Strapazen erhitzt, das Gemüth durch Verdruß bewegt oder gar durch die Affecte der Angst, des Schrecks, des Aergers, des Zorns u. s. w. erschüttert und enragirt worden ist. Man ändere, was jenes betrifft, die Tagesordnung und verzichte nach Vorfällen wie die letzteren, für das Mal lieber ganz auf die Mahlzeit oder schiebe dieselbe hinaus, bis der Geist sich wieder gesammelt und in angenehmer Zerstreuung die feindliche Alteration überwunden hat.

Auch vor dem Alleinessen (solipsismus convictorii) möchten wir insonderheit Geschäftsmänner und philosophirende Gelehrte warnen. Kant, den seine anthropologischen Studien häufig ins Gebiet der Diätetik hinüberführten, hält es mit Recht für sehr ungesund. „Allein zu essen," sagt er [44],

---

44) Anthropologie, 2te Aufl. S. 247.

ist nicht Restauration, nicht belebendes Spiel der Gedanken; sondern Exhaustion, erschöpfende Arbeit. Der genießende Mensch, der im Denken während der einsamen Mahlzeit an sich selbst zehrt, verliert allmählig die Munterkeit, die er dagegen gewinnt, wenn ein jovialer Tischgenosse ihm durch seine abwechselnden Einfälle neuen Stoff zur Belehrung und Unterhaltung darbietet."

Wir werden, dem Plane unserer Abhandlung gemäß, auf dieses interessante Thema, das hier nur angedeutet werden sollte, im zweiten Theile zurückkommen, brechen daher, um nicht vorzugreifen oder in lästige Wiederholung zu verfallen, hier ab und richten zunächst unsere Aufmerksamkeit auf die

Getränke.

Sie sind, je nachdem diese oder jene Art und Form derselben gemeint ist, mehr oder weniger nothwendige Erhaltungsmittel des Lebens, indem sie eines Theils dem Organismus Stoff geben, diejenigen Ausscheidungen und Absonderungen genügend zu vollbringen, welche fortwährend durch die Haut und die Nieren, durch Speichel- und Thränendrüsen, durch den Magen, die Lungen u. s. w. vermittelt werden; andern Theils als restaurirende Substanzen den Körper ernähren helfen; oder endlich, entweder als milde und würzige, oder pikante und scharfe Reize ihn erquicken oder anspornen und somit seine Functionen beleben.

Unterscheiden und classificiren sich danach schon von selbst: Wasser, Milch, Bier, Thee, Kaffee, Wein und Branntwein; so sei damit auch zugleich die Reihenfolge angegeben, in welcher wir diesen, diätetisch so wichtigen Gegenstand capitelweise abzuhandeln gedenken.

Als Ursatz finde die unumstößliche Gesundheitsregel Platz, daß zu weniges wie zu vieles Trinken gleich unangemessen und schädlich ist. Das Zuviel schwächt die Verdauungsorgane durch zu große Verdünnung des Magensaftes, erschlafft die Gebilde und dehnt sie übermäßig aus, macht den Speisebrei zu flüssig und bethätigt die natürlichen Absonderungen in einem excessiven Grade. Das Zuwenig dahingegen beschränkt die letzteren, wie schon erwähnt, allzu sehr, läßt Blut und Säfte zu dick und scharf werden und befördert, hauptsächlich im höheren Alter, wo die Tendenz zur Erstarrung und Vertrocknung ohnehin mehr als im jugendlichen vorwaltet, die Sprödigkeit und das Einschrumpfen der festen Theile. Wir wissen zwar, daß es Individuen, zumal unter dem weiblichen Geschlechte giebt, welche nur selten das Bedürfniß zu trinken empfinden und noch seltener dasselbe befriedigen. Aber es fehlt ihnen auch in der Regel jenes gesunde, gefällige Embonpoint, sie sind häufig magenkrank, und leiden meist an mangelnder Ausleerung der excrementicischen Stoffe. . . . Unter allen Getränken ist

das Wasser

das allgemeinste und vorzüglichste. Einfacher und indifferenter als alle übrigen, dringt es leicht in die Poren der Gewebe, in Lymphgefäße und Zellgewebe ein, verbindet sich mit allen Säften und soliden Theilen unsers Körpers und übt somit am besten jene Verdünnung aus, welche für die Integrität aller Functionen des so künstlich construirten menschlichen Organismus nothwendig ist. Vermöge des kohlensauren Gases — der fixen Luft — wovon es eine reichliche Menge enthält, wirkt es belebend auf die Magennerven und von hier aus auf das gesammte Nerven- und Blutgefäßsystem.

Gleichwohl sagt das Wasser nicht allen Naturen zu. Bei Vielen, zumal aus den höheren Lebensaltern, sahen wir Magendruck, Blähsucht und Inappetenz, Stuhlverhaltung oder Diarrhöe danach entstehen, ja die Verdauungsorgane werden bei Einigen bis zu Vomituritionen und wirklichem Erbrechen verstimmt. Auch dann ist das Wasser undienlich und muß einem nahrhaftern Getränke Platz machen, wenn die dürre, nur schwach genährte Constitution Bethätigung der Vegetation erheischt oder die träg agirende Maschine des belebenden Impulses bedarf. Was erwiederte jener neunzigjährige Alte dem, nachher so berühmt gewordenen Peter Frank, der als angehender Arzt dem Veteranen das Wasser empfahl, das dieser nicht vertragen konnte? „Weiß er was, junger Herr? wenn er neunzig Jahre Wasser getrunken haben wird, dann empfehle er es." —

Am wenigsten aber wird eine verständige Hygiene, dictirt von präjudizloser Urtheilskraft, die nur Das geben möchte, was sie in treuer Forschung als wahr und gültig erkannte, die Verschlingung jener Massen gut heißen, welche die modernen Hydrofanatiker in vermeintlicher prophylactischer Fürsorge Tag für Tag zu sich nehmen. Vor dieser Scylla und Charybdis, noch immer Gegenstand des Tagesgespräches, das fort und fort Unkundige in den Strudel hinablockt, möchten wir unsere Leser bewahren! Ist Wasser Labung dem Körper, kann die Integrität seiner Functionen bestehen bleiben, wenn zwölf bis funfzehn Gläser eiskaltes Wasser jeden Morgen dem Magen gewaltsam aufgezwungen werden?

So aber will es jene Wasserheilkunde, die der Ansbach'sche Gymnasiallehrer Oertel vor etwa zwei Decennien mit der Posaune des Thraso aus langem Schlummer erweckte. Ihm war nämlich die, 1783 erschienene, Hahn'sche Ab-

handlung: „Unterricht von der Kraft und Wirkung des kalten Wassers,“ in die Hände gefallen. Den Gehalt dieser panegyristischen Schrift kunstrichterlich zu prüfen, war der Nichtarzt außer Stand. Sie occupirte, befeuerte, entflammte ihn und der alte Hahn, längst vergessen und obsolet geworden, hatte aufs Neue eine Eroberung gemacht. Weidlich experimentirte Oertel ihm nach und seine emphatischen Lobesergüsse der Wunderkräfte des Wassers überschwemmten den Büchermarkt. Aber wie künstlich die lockenden Tableaux auch angelegt und ausstaffirt waren, sie fanden begründeten Widerspruch, vornehmlich von Seiten derjenigen Aerzte, welche die frühere Periode der Kaltwasser-Heilmethode erlebt und die Mängel und Nachtheile derselben in eigner Erfahrung vor Augen gehabt hatten.

Da trat der muthige Kämpe kühn mit einer Reihe polemischer Schriften hervor, ignorirte und versteckte seine Incompetenz vor der Welt, verhehlte, daß er bei gänzlichem Mangel gründlicher Sachkenntniß auf unsicherem Boden stehe, und handhabte die sophistische Waffe, als gelte es pro aris et focis. Schade, daß seine Dialektik nicht geistreicher ist und der Lehrer der Humaniora, wahrlich aller Bescheidenheit und Mäßigung bar, so wenig das

— — „didicisse fideliter artes
Emollit mores, nec sinit esse feros“

bewährt.

Inzwischen hatte seine Lärmtrommel den schlesischen Landmann Prießnitz geweckt. Geräuschlos wirkte der bescheidene Naturalist in seinem stillen Dörfchen. Aber bald erweiterte sich der Kreis der Hülfesuchenden. Encomiasten stießen in die Wunderposaune, outrirtes Coterie-Lob steigerte das Renommée, die Anhänger machten Chorus; mit einem Worte:

man enthusiasmirte sich. Prießnitz ward der Abgott des Tages und Gräfenberg gewann europäischen Ruf.

War es vielleicht jener brausende Schwall, der in verschollenen Tagen um die Bude des Agyrten sich drängte? War es die **infima faex populi**, jene launenhafte, unbeständige Menge, die, ein Sclav der Sinne, für äußere Eindrücke so empfänglich ist? Oder war es die Bourgeoisie, die sogenannte Roture, die wogend hinzuströmte? — O nein! — Dieses Mal ist es der angesehenere Theil des Publicums, die **haute volée** der Gesellschaft, die den Prießnitz zu einer Celebrität gemacht, Gräfenberg **en vogue** erhält und Jahr ein Jahr aus dem gefeierten Wasserfürsten ihre Huldigungen und — ihre Opfer darbringt. In soweit solche aus regulinischem Golde bestehen, ist der **glebae adscriptus**, dem wahrscheinlich eine dunkle Ahnung das mahnende Wort zuflüstert:

„Uns hebt die Welle, senkt die Welle und wir vergehn,"

gescheit genug, die Barschaften in Rittergüter zu verwandeln.

„O tempora! o mores! o Dii immortales! ubinam gentium sumus!" rufen wir mit Cicero aus. Und Prießnitz? — Nun, der wird halter lächeln daheim, wenn er die Reichthümer Golconda's ins Trühel des stillen Kämmerleins verschließt; wird lächeln, wie **olim** die listigen Auguren lächelten, wenn sie einander begegneten.

Seltsame Zeit mit deinen Prätensionen und Licenzen! Die Adler der Geisterwelt vollführten ihren Flug und du bleibst kalt und gleichgiltig. Das Talent, ausgestattet von der Wissenschaft, bereichert durch die Erfahrung, geschmückt mit den anmuthigen Formen moderner Bildung, beseelt von dem sittlich reinsten Willen, genügt dir nicht; du ignorirst es, du versagst ihm deine Anerkennung. Aber die tölpische Unfähigkeit, das platte Unverdienst findet Anklang und Connivenz, wird

cajolirt und protegirt. Dem plebeischen Nichtlogiker vertraut man, dem marktschreierischen Empiriker hängt man gläubig an, ihm giebt man sich hin, ob er auch austreibt die Teufel durch Beelzebub.

Ja, wüßte die Welt, wie schwierig und dennoch in so vielen Fällen höchst wichtig und für das Leben entscheidend, eine richtige Erkenntniß innerer Krankheitszustände ist, wie nur durch eine Reihe treffender Schlüsse die Wahrheit, die gleichwohl nicht selten ohne allen Zeitverlust gefunden sein will, sich auffinden läßt, wie viel Vorsicht bei der Wahl des Mittels nöthig und was sonst noch Alles zu prüfen und zu erwägen — wahrlich! sie würde dem gefährlichen Blindekuhspiele der Ignoranz und des Aberwitzes weniger leichtfertig sich hingeben. Man erwiedert: „Prießnitz ist ein Naturarzt!“ Was soll das heißen? Soll es vielleicht nach der Analogie des Wortes: „Naturdichter“ einen Arzt bedeuten, der ohne alle Anleitung, von Haus aus, durch bloße Natur, Arzt ist? Wir erlauben uns zu bemerken, daß schon das Wort: „Naturdichter“ mißbräuchlich gebildet worden ist und keinen verständigen Sinn gewährt. Denn die Poesie ist, wie allgemein angenommen wird, eine Kunst; das Wort Kunst aber bekanntlich der Gegensatz des Wortes Natur. Zwar sagen wir ganz richtig: der Dichter wird geboren, nämlich in sofern ganz richtig, als die Dichtkunst ein Talent, eine Naturgabe, voraussetzt, die Niemand sich selbst geben kann. Aber wäre damit die Bildung des neuen Wortes gerechtfertigt? Keineswegs. Denn dieses Talent, diese Naturgabe ist ja mehr oder weniger jedem Dichter angeboren, folglich müßte entweder jeder Dichter ein Naturdichter sein, oder kein einziger ist es. Müssen wir nun aber schon das Wort „Naturdichter,“ als ein unverständliches, die

Begriffe verwirrendes, verwerfen; wie können wir das ihm nachgebildete „Naturarzt" gelten lassen, da in der Heilkunst noch viel weniger als in der Poesie, Alles nur von dem angeborenen Talente ausgehen, nur ihm überlassen bleiben kann. Allerdings giebt es in der Medicin, wie in allen höheren Künsten, geborene Virtuosen, d. h. schöpferische, mit einem hohen Grade der Genialität begabte Geister, die in ihrer Sphäre Alle überflügeln und in origineller, oft seltsam erscheinender Weise stets doch das Richtige treffen. Diese eminenten geistigen Individualitäten sind mit einer höhern Gradation der Intellectualität begabt, die sich nach dem bekannten Klimax: Talent, Genie, und universeller Kopf, hinaufstuft. Gleich wie nun aber, um bei dem obigen Gleichniß stehen zu bleiben, keiner durch bloße Natur Dichter werden kann, eben so kann auch Niemand durch bloße Natur Arzt sein; sondern immer müssen die intellectuellen Potenzen, und wäre der Geist noch so reich begabt, erst kunstmäßig ausgebildet werden. Fehlt diese schulmäßige Anleitung, ohne die nimmermehr Klopstock ein dichterisches und Boerhaave ein ärztliches Genie geworden sein würde; so ist selbst der, mit der Anlage zur Originalität begabte Geist nur — Naturalist.

Nur diesen, keinen andern Charakter können wir unserm Prießnitz vindiciren. Er, dem niemals zu ärztlicher Kunst und Wissenschaft Anleitung gegeben worden ist, kennt die Medicin und ihre Hülfswissenschaften nicht. Sie ist ihm eine **terra incognita**. Auch Originalität kann ihm nicht zugesprochen werden. Denn seine Methode ist Nachahmung und die, allerdings aufs Kühnste von ihm befolgte, Maxime: „viel hilft viel" ebenfalls nicht neu. Unerhört und heillos aber sind die Nachtheile der Befolgung dieses, in der

Medicin doppelt unsinnigen Grundsatzes, wie solches denn auch die Berichte glaubwürdiger Zeugen bestätigen, welche **citra vanitatem et odium, temperate et sine maledicentia** Gräfenberg'sche Scenen referiren. So erzählt der **Dr. philos.** Carl Munde (Lehrer an der Bergakademie zu Freiberg[45]), daß während seiner Anwesenheit in Gräfenberg vier Fälle von Starrkrampf durch übermäßiges Wassertrinken erzeugt worden wären! Wollte man, **in favorem** des Prießnitz, etwa auch hier die Trüglichkeit des „**post hoc ergo propter hoc**" vorschützen; so fragen wir: ist es denn so unnatürlich, wenn der Magen durch die enormen Wassermassen, die ihm anhaltend aufgezwungen werden, übermäßig ausgedehnt, erschlafft und gelähmt wird? Ist es so seltsam und unerhört, wenn hiervon Hemmung der Blutcirculation, belästigender Druck auf die Unterleibsnerven und dadurch vielerlei Störungen in den Functionen der betreffenden Organe, hieraus aber über kurz oder lang Kopfschmerz und Betäubung, Schlagfluß und gefährliche Krampfzufälle entstehen? Wir unsers Theils erblicken in diesen Zufällen nichts Anderes als die nothwendigen Folgen des schädlichen Einflusses, erkennen darin nur das natürliche Verhältniß zwischen Ursache und Wirkung und fürchten nicht, daß diese unsere Grundsätze und Ansichten mit der Physiologie unsers Jahrhunderts, mit der Naturlehre des menschlichen Organismus im Widerspruche stehen[46]).

Aber wohin sind wir gerathen! Wir wollten mit dem bis dahin treu durchgeführten Vorsatze: stets nur innerhalb

---

45) Die Gräfenberger Wasser-Heilanstalt und die Prießnitz'sche Kurmethode. 4. Aufl. 1840.

46) Vergl. die gehaltvolle Schrift von Dr. D. G. M. Schreber „Die Kaltwasser-Heilmethode in ihren Grenzen und ihrem wahren Werthe." Leipzig, Bernh. Hermann, 1842.

unserer legalen Grenzen zu evolviren, vom diätetischen Gebrauche des kalten Wassers sprechen und sind, unserem Geleitsbriefe untreu, in das fremde Gebiet der Kaltwasser-Heilmethode eingefallen! Der Leser entschuldige den Abstecher und sei versöhnt, wenn wir den Faden da wieder aufnehmen, wo wir ihn haben fallen lassen.

Das beste Trinkwasser liefert der krystallene Quell. Hippokrates verlangt noch, daß die Quelle gegen Morgen gelegen und hohen Gebirgen entsprungen sein soll. Uns genügt ein Trinkwasser, das rein, hell und klar, geruch-, farb- und geschmacklos und reich an Kohlensäure ist. Ohne letztere, die man das geistige Princip des Wassers nennen möchte, ist das Wasser schal und kraftlos und sein Genuß behagt nicht. Aber dieser Brunnengeist ist sehr flüchtig, woraus folgt, daß das Trinkwasser häufig erneuert, kalt getrunken und nicht aus offenen Brunnen geschöpft werden muß. Jedoch haben auch die verschlossenen, mit einer Pumpe versehenen, Mängel und Nachtheile. Solche Brunnen enthalten nämlich — wie schon der Umstand lehrt, daß Arbeiter, welche behufs der Ausbesserung in dieselben hinabsteigen, nicht selten Schwindel und Betäubung überfällt — viele schädliche Dünste, die gleichwohl von dem Wasser, das dergleichen mephitische Luftarten sehr leicht absorbirt, eingesogen und dem Trinkenden mitgetheilt werden. Zwar sammeln sich in Behältern, häufig gebraucht, solche unterirdische Ausdünstungen weniger an; immer aber verdienen die von selbst fließenden Brunnen den Vorzug, da sich in ihnen das Wasser fortwährend erneuert.

Wohlthätig ist die Gewohnheit, Morgens nüchtern, gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser zu sich zu nehmen. Es erfrischet Schlund und Magen, verdünnet den zähen Schleim, schmeidiget die Därme und öffnet den Leib. Undiensam aber

ist das Wassertrinken während der Mahlzeit. „Wer den Hergang der Verdauung kennt,“ sagt Schreber[47]), „der weiß, daß derselbe ein chemisch-vitaler Proceß ist, daß, besonders wenn der Magen feste, substantielle Nahrungsmittel verdauen soll, dieß zunächst dadurch erfolgt, daß der eigends zu diesem Behufe abgesonderte Magensaft die Speisen chemisch zerlegt und auflöst. Hierdurch erst werden die brauchbaren Stoffe aus den Speisen ausgeschieden und zur Aufnahme in die Säftemasse fähig gemacht. Nun ist es aber einleuchtend, daß der Magensaft, gleich jedem andern Auflösungsmittel, um so mehr an auflösender, also verdauender Kraft verlieren muß, je mehr er verdünnt wird. Soll also die Kräftigkeit und die Gedeihlichkeit der Verdauung von dieser Seite her möglichst begünstigt werden, so muß man den ersten Hauptact derselben: die völlige Durchdringung des Speisebreies von dem Magensafte, vorüber lassen, ehe eine Verdünnung desselben durch wässeriges Getränk erfolgt. Daher enthalte man ich des Wassertrinkens bis wenigstens eine halbe Stunde nach eingenommener Mahlzeit. Besonders werden Personen, deren Verdauung ohnehin nicht die kräftigste ist, wenn sie diese Cautele berücksichtigen, sehr bald den Unterschied von der entgegengesetzten Maxime schon durch das Gefühl einer größern Leichtigkeit und Behaglichkeit u. s. w. nach dem Essen wahrnehmen. Ueberdieß wird ja dadurch auch die bei gleichzeitigem Essen und Trinken um so leichter erfolgende und belästigende Auftreibung des Magens verhütet.“

Dem Schlusse dieses Capitels zueilend, fügen wir noch den Rath bei, man möge, zumal in Gegenden, wo die Quellen an Kohlensäure, diesem nothwendigsten Erforderniß eines

---

47) A. a. O. S. 37.

gesunden Trinkwassers, ärmer sind, sich zur Verbesserung desselben des sogenannten Joda-Powdre oder „Brausepulvers“ bedienen. Jedoch warnen wir, letzteres schlechthin nur unter diesem Namen aus den Apotheken zu beziehen, da wenigstens das nach der Hannoverschen Landes-Pharmakopöe bereitete viel zu scharf ist. Schon Neumann[48]) rügt solche extreme Mischungen und bringt eine andere in Vorschlag. Wir haben ihm nacherperimentirt und gefunden, daß zwei Theile Weinsteinsäure, vier Theile kohlensaures Natron und achtzehn Theile Zucker das richtigste Verhältniß abgeben. Ein solches Brausepulver, dem Wasser zugesetzt, wirkt erfrischend und belebend in schwülen Tagen oder nach Ermüdung und Anstrengung, beruhiget am schnellsten und leichtesten jede, besonders psychische Aufregung und gewährt selbst in hysterischen und anderen namhaften Leiden, als vorläufiges Zufluchtsmittel, eine gute Hülfe. Es verdient dasselbe daher weit eher als die so häufig gemißbrauchten „Hoffmannstropfen,“ die oft sehr nachtheilig aufregen und erhitzen, in jedem Hause vorräthig gehalten zu werden.

Ein vortreffliches Getränk, lieblich schmeckend, mild kühlend, nahrhaft und leicht verdaulich, die Blutbewegung nicht beschleunigend, das Nervensystem nicht aufregend, ist

die Milch.

Ihrem Ursprunge und ihren Eigenschaften nach, halb animalisch halb vegetabilisch, ist sie ganz besonders Greisen diensam, weshalb man es beklagen muß, daß das vorgerückte Lebensalter sich so häufig der Milch entwöhnt hat. Die Bewohner der Schweizer-Alpen kennen kaum ein anderes

48) A. a. O. S. 23.

Getränk als Milch und Wasser und werden sehr alt. Nur Hypochondristen und Alle, welche an vorwaltender Magensäure leiden, vertragen sie nicht wohl. Die Milch ist am nährendsten, wenn sie ganz frisch, unmittelbar nach dem Melken genossen wird, weil dann noch ein Theil jenes wohlthätigen animalischen Dunstes sie durchdringt, der das vornehmste Princip derselben ist. Die wundersam restaurirende Kraft dieses vitalen Elements, dieses gleichsam lebendigen Agens in z. B. durch große Debauchen herbeigeführten Krankheitszuständen, setzt in Erstaunen. Hat man doch ganz ausgemergelten Roués, nachdem die Kunst alle anderen Heilwege vergebens eingeschlagen, Ammen gegeben und der bewunderungswürdige Erfolg — machte Eclat! Aber das Kind an der Brust der Mutter oder der Amme bezeugt ja schon den nutritiven Reichthum und die durch nichts zu ersetzende eigenthümliche Wirksamkeit der aus dem Leben gesogenen Milch; denn wie viel größere Sorgfalt gehört nicht dazu, dasselbe ohne diese unmittelbare natürliche Quelle aufzufüttern und wie mangelhaft ist dennoch meistens der Erfolg selbst der sorgsamsten künstlichen Ernährung?[49])

Die Milch variirt zuvörderst nach der Verschiedenheit des Geschöpfs, das sie giebt. Unter unseren Hausthieren sind es vornehmlich die Ziege, die Kuh und das Schaf, welche uns damit versorgen. Die Milch der Ziegen ist am dünnsten und die Schafmilch am consistentesten; die verdaulichste für Gesunde ist die Kuhmilch. Schafmilch vertragen, eben deshalb, weil sie so sehr nahrhaft ist, schwächliche Mägen nicht.

---

49) „Certe divini aliquid in lacte latet; antehac nunquam credidissem, nisi id sensibus comperissem; vidi his meis oculis quasi novos homines inde factos fuisse,“ sagt ein alter medicinischer Schriftsteller.

Es richtet sich die Verschiedenheit der Milch aber nicht blos nach der Art und Gattung des Geschöpfs, das sie liefert, sondern auch nach dem Lebensalter desselben, nach seiner letzten Geburtszeit, seinen Nahrungsmitteln u. s. w. Auffallend ist die Modification, welche sie durch die letzteren erleidet. So riecht z. B. die Milch zuweilen nach Knoblauch und wir haben die Köchin im Verdacht, daß sie unreinlich damit umgegangen. Aber nein, die Kuh hat auf der Weide **Allium roseum** gefressen. Auch das im Sommer bemerkbare Blauwerden der Milch, das unsern Landwirthen und Veterinärkundigen noch immer problematisch ist, dürfte ebenfalls von dem Genusse des blauen Farbesaftes gewisser Futterkräuter herrühren. Ist es doch notorisch, daß z. B. die Färberröthe (**Rubia tinctorum**) die Milch roth färbt. Selbst die Laune des Thieres soll, wie seltsam es auch klingt, Einfluß auf seine Milch haben. Was unsere gutmüthige, tranquille Kuh betrifft, so möchte diese wohl frei zu sprechen sein von leidenschaftlichen Gemüthszuständen; ob aber die wahrhaft capricieuse Ziege, geneckt und am Barte gerupft, sich nicht chagrinire, wollen wir wenigstens dahin gestellt sein lassen. ... Milch von kranken Thieren zu genießen, ist höchst bedenklich. Der amerikanische Arzt **Dr.** Graff beschreibt (**Americ. med. Journ. 1841. April**) unter dem Namen „Milchkrankheit" (**milk disease**) eine Seuche, die unter der Bevölkerung des östlichen Theiles der Vereinigten Staaten die gräßlichsten Verheerungen angerichtet. Von erkrankten Hausthieren ausgegangen, ist die Krankheit hauptsächlich durch den Genuß der Milch auf die Menschen übertragen worden. Auch die Butter und der Käse, aus dieser inficirten Milch bereitet, zeigten dieselben giftigen Eigenschaften; ein Unglück, um so größer, als eben durch den Verkauf dieser Präparate der Giftstoff in

die entferntesten Gegenden verpflanzt ward. Die Thiere sollen sich diese ganz eigenthümliche Seuche durch ihr Futter zuziehen. Genesen sie, so verliert die Milch ihre giftige Eigenschaft nicht allmählig, sondern plötzlich.

Auch in Thüringen ging kürzlich eine, unter den Schafen und dem Rindviehe herrschende Seuche, durch den Genuß der Milch von kranken Thieren auf Menschen über (Henke's Zeitschrift für die Staatsarzneikunde, Bd. 37. H. 2.).

Die Milch der Ziegen ist Hektischen zuträglicher als die Kuhmilch; noch diensamer aber ist diesen Leidenden die Milch der Eselinnen. Sie enthält nämlich am reichlichsten Milchzucker. Schade, daß die Anwendung dieses herrlichen Mittels mit so viel Kosten und Unbequemlichkeiten verknüpft ist! Eine melke Eselin wird nämlich nicht unter vier Louisd'or erstanden, und obgleich ihre Sippe seit uralter Zeit das Symbol der Duldsamkeit und der Langmuth ist; so läßt sie in ihrer derzeitigen Lage doch lieber diese angestammten Attribute als — den kleinen Esel fahren. Dieser soll immer mit dabei sein und seine Tantième empfangen. Gleichwohl ist die Eselin so wenig productiv, daß sie kaum drei Biergläser voll Milch den Tag über erzeugt. Hierzu kommt noch, daß sie, auch lecker geworden, eine exquisite Nahrung, z. B. täglich Disteln prätendirt und daß nicht selten mit den Eselinnen changirt werden muß.

Die Milch ist beinahe die einzige thierische Flüssigkeit, welche in weinige Gährung übergeht; die Tataren bereiten bekanntlich (außer ihrem „Kumiß") ein weingeistiges Getränk eigenthümlicher Art, die Kalmücken sogar Branntwein daraus. Die Zerlegung der Milch in die drei Theile: Rahm, Käse und

ist bekannt. Was die letzteren betrifft, die ehemals mehr als jetzt, um das Blut zu verdünnen und zu versüßen und hierdurch künftigen Krankheiten vorzubauen — manchmal auch nur, weil es die Mode so mit sich brachte — von oft schwächlichen Personen während einer dreiwöchentlichen, sich selbst decretirten Frühlingskur getrunken wurden; so bemerken wir, daß die sogenannten süßen Molken allerdings leichter als die sauren zu verdauen sind, daß jedoch auch diese süßen Molken von Denjenigen nicht wohl vertragen werden, deren Magen zur Säurebildung inclinirt oder deren Darmcanal leicht ins Purgiren geräth.

Wir warnen deshalb vor solchen, nicht speciell vom Arzte verordneten sogenannten vorbauenden Kuren, denen wir, gleich wie allem und jedem Selbstcuriren, durchweg abhold sind. Wird doch in weniger wichtigen und intricaten Lagen und Verhältnissen des Lebens, zumal wenn sich uns Fragen und Zweifel aufwerfen, die unserer Sphäre zu fern liegen, als daß wir deren Für und Wider genügend abzuwägen uns zutrauen dürften, die Erwägung und Entscheidung Demjenigen anheimgestellt, cui competit; ist es rathsam, diese Maxime dann zu verlassen, wenn die Frage unser Gesundheitswohl betrifft? Gleichwohl ist hierfür doch unstreitig das ausschließliche, competente Forum der Arzt. Und nur dieses Zuständigkeitsrecht wollten wir demselben vindiciren, keinesweges aber ein allgemein abfälliges Urtheil über Mittel aussprechen, die wir im Gegentheil, sorgfältig zubereitet und richtig angewandt, als sehr heilkräftige verehren. Wir preisen daher dankbar die Liberalität, womit, nach dem Vorbilde der Molkenanstalten in Baiern und der Schweiz, kürzlich auch bei uns eine öf-

fentliche **Ziegenmolkenanstalt** von staatswegen errichtet worden und haben diesem, in unserem, so trefflich situirten und ganz dazu geeigneten vaterländischen Bade **Rehburg** herrlichst aufblühenden Institute längst unsere ganze Theilnahme zugewandt.

Die Buttermilch,

in der Mitte zwischen Milch und Molken stehend, enthält noch käsige Theile und ist deshalb nährender, als die einfachen Molken. Sie kühlt und erfrischt in heißen Sommertagen und wird von Denen, die Geschmack daran finden, selbst bei schwachen Verdauungskräften, gut vertragen, wie wir häufig an Kranken und Genesenden wahrgenommen, die nicht selten instinctmäßig darauf verfallen.

Ebenfalls nährend, jedoch zugleich reizend und aufregend wirkt das

Bier,

dieses schon dem grauen Alterthum bekannte und namentlich in unserm Deutschland seit Jahrtausenden naturalisirte Getränk [50]). Ein weiteres **allgemeines** Urtheil darüber zu

---

50) Schon der griechische Satyriker **Archilochus**, welcher etwa 700 Jahr vor Christi Geburt gelebt, und die Tragödiendichter **Aeschylus** und **Sophokles** (über 400 Jahre ante Christum) erwähnen seiner unter dem Namen vinum hordeaceum. Nach dem Berichte des Naturforschers **Plinius** (der übrigens nicht gut darauf zu sprechen, es eine abscheuliche Art von Getränk nennt und die Frage aufwirft: ob die gütige Natur dem Menschen das Getreide wohl zu diesem Zwecke gegeben habe?) ward es in Spanien **celia** und **ceria**, in Gallien (dem jetzigen Frankreich) und andern Provinzen des römischen Reichs, gleichwie auch bei unseren Vorfahren, den alten Deutschen, cerevisia (von Ceres und vis) genannt.

Uebrigens haben nicht die letzteren, wie gemeinhin angenommen wird, das Bier zuerst erfunden, sondern die alten Aegyptier, diese frühzeitigen Beförderer des Ackerbaues. Aber vollständiger und kräftiger scheinen die

fällen, ist bei der so großen Verschiedenheit seiner Qualität nicht wohl möglich. Denn obgleich alle Biere darin sich gleich sind, daß sie aus mehligen, zuckerhaltigen Substanzen mittelst der Gährung gewonnen werden, und Weingeist, verbunden mit Extractivstoff, Gummi und andern bittern oder gewürzhaften vegetabilischen Stoffen enthalten, welche sämmtlich dem Wasser, als dem quantitativen Housttheil derselben, beigemischt sind; so ist doch nicht in Abrede zu stellen, daß es fast eben so viele, dem Geschmacke und der Wirkung nach, verschiedene Biersorten als einzelne Brauereien giebt. Es ist vielmehr, soll unsere Untersuchung zu einem richtigen Ergebniß führen, schlechterdings nothwendig, zuvörderst alle Biere in zwei große Hauptclassen zu scheiden, nämlich in die leichten, moussirenden, und in die schweren oder geistigen. Auf die Farbe, ob weiß oder braun, kommt es dabei nicht an; sie statuirt keinesweges einen wesentlichen Unterschied. Ist es doch in einigen Brauereien üblich, die eine Hälfte eines und desselben Gebräues als Weißbier, und die andere als Braunbier auszugeben; eine Färbung, die vermittelst des sehr unschuldigen Zusatzes einer kleinen Portion gedarrten Malzes bewirkt wird. Der Unterschied besteht vielmehr darin, daß zu den schwereren geistigen Bieren die Ingredienzen in stärkeren Quantitäten genommen und diese Biere einer längeren Kochung und vollständigeren Gährung unterworfen werden. Und dieser Unterschied ist sehr erheblich, wie das denn auch die so verschiedenen Wirkungen beider Bierarten evident darthun. Wirkt

---

alten Teutonen gebraut zu haben, da Plinius ob der perfiden Wirkungen eben ihrer Biere ganz indignirt ist.

Die bekannte Ableitung des erst später entstandenen deutschen Wortes: Bier von dem lateinischen bibere liegt sehr nahe. (Vergl. Br. encyclop. Handwörterbuch. Art. Bier)

nämlich das leichte Bier, vorausgesetzt, daß es gut zubereitet, bis zur Klarheit ausgegohren und reich an Kohlensäure ist, durststillend, kühlend, erfrischend, und ist es daher nicht viel mehr als ein angenehmes Surrogat des Trinkwassers; so haben dahingegen die schweren, weingeistigen Biere ungleich mehr ernährende und berauschende Eigenschaften, und repräsentiren gleichsam den Wein, den Branntwein, den Alkohol. Es bilden diese beiden Hauptclassen also gewissermaßen zwei diätetische Pole, zwei sich entgegenstehende Endpuncte, und unsere, durch Alter, Constitution, Gewohnheit und Lebensweise bedingte Individualität muß entscheiden, welchem von beiden Polen wir uns zuwenden dürfen.

Sind Sie wohlgenährt, ist die Architectur Ihres Körpers gedrängt, Ihr Hals kurz, steht der Kopf tiefer zwischen den Schultern, ist Ihr Gesicht meistens stark geröthet, träumen Sie häufig schwer, leiden Sie hin und wieder an Schwindel, Ohrenbrausen oder Augenflimmern, incommodiren Sie öftere Rücken- und Kreuzschmerzen, empfinden Sie zuweilen fliegende Stiche durch den Unterleib, haben Sie das Gefühl der Vollheit daselbst oder im Ausgange des Mastdarms, drängt, brennt, schrinnt oder juckt dieser häufig, leiden Sie an sogenannter fliegender Hitze oder gichtischen Beschwerden — nun, Sie sind deswegen noch nicht dem Orcus verfallen; aber hüten Sie Sich vor jenen bluterhitzenden, den schlummernden Kakodämon weckenden geistigen Lagerbieren, die — experto crede Ruperto! — nur kalten, phlegmatischen, zu Wallungen und Schlagflüssen, zu Gicht und Hämorrhoidalübeln nicht geneigten Subjecten zusagen.

Es kann nicht oft genug gesagt werden, daß, gleichwie das Kleid dem äußeren Menschen, ebenso auch die Diät, zumal in ihren Hauptmomenten, dem inneren Menschen, seinen An-

lagen und Gewohnheiten, seinem Alter, Berufe und Temperamente angemessen sein muß. Und so mögen denn auch Sie mit der sogenannten trockenen, gespannten, reizbaren Constitution, wiewohl Ihr Körper mager und anscheinend der Ernährung bedürftig ist, streng Sich beaufsichtigen, daß die, wie manche traurige Erfahrung lehrt, so leicht erwachende Passion für diese erhitzenden Lagerbiere wenigstens nicht zum täglichen Genusse derselben Sie verleite. Denn die feste Faser und Trockenheit Ihres Körpers, die sparsamen Ab- und Aussonderungen desselben, der stark gefärbte Harn, die Neigung zu Obstructionen, die trockne Haut und Ihr brünetter Habitus zeigen dem kundigen Auge zur Genüge, daß auch Sie zu Blutcongestionen, Unterleibsstockungen und sthenischen Krankheiten prädisponirt sind.

Für Sie Alle, denen ich das warnende „**principiis obsta, sero medicina paratur**“ in Erinnerung zu bringen mich verpflichtet fühle, ist der krystallene Quell der saluberste Born! Würde aber die Natur, diese sonst so freigebige **alma mater**, der Gegend, worin Sie leben, ein gesundes Trinkwasser stiefmütterlich versagt haben, oder vertrüge, wie wir das allerdings bei den verschiedenartigsten Constitutionen in Erfahrung gebracht, Ihr Magen ein solches nicht; so geben Sie immerhin das etwaige Vorurtheil auf und trinken Sie getrost ein gut ausgegohrenes, klares, leichtes, moussirendes Weißbier. Es kann dieses wahrhaft schätzbare Getränk, das seinen Werth hauptsächlich der Kohlensäure (dieser, dem Magen äußerst wohlthätigen Potenz, die von letzterem aus, belebend und erheiternd auf Kopf und Herz wirkt) verdankt, namentlich allen Denjenigen nicht genug anempfohlen werden, welche entweder eine trockne, reizbare, gallichte Leibesbeschaffenheit haben und deren zur Entzündlichkeit geneigtes

Blut leicht aufwallt, oder die mit einer schwächlichen, nervösen Constitution begabt, oder gar zur Hektik disponirt sind. Letztern wird es, mit Brot und Zucker verstärkt und versüßt (also in der Form von Kaltschale) oder mit einem Zusatz von Eiern und etwas Gewürz (als sogenanntes Warm- oder Eierbier) noch wohlthätiger sein. Läßt doch der Verfasser, in der Nähe einer Gutsökonomie lebend, welche, begünstigt durch das vortrefflichste Berg-Quellwasser, ein moussirendes Weißbier der bezeichneten Qualität producirt, hieran schon lange selbst Fieberkranke und Genesende, mit dem besten Erfolge sich laben!

Ein Getränk, das auf unsere socialen Zustände großen Einfluß gehabt, ja, man kann sagen, die gesellschaftlichen Formen ganz und gar umgewandelt und, in sofern es den traulichen Kreis, der sich um dasselbe versammelt, zu gemüthlichem Gedankenaustausche und freierer Besprechung geistiger Interessen einladet, unverkennbar auch in die Atmosphäre der Intelligenz hineingewirkt hat, ist

der Thee,

dieser so beliebte Artikel aus China und Japan, wovon alljährlich über 20 Millionen Pfund nach Europa gebracht werden. Seine Verbreitung über fast alle Classen der Gesellschaft läßt die feierlichen Gastgebote und Schmausereien der vorigen Generation, bei welchen, außer der Ordnung der Gäste nach Rang und Würden, Essen und Trinken der große Mittelpunkt war, um den man in steifen Anstandsformen sich drehte, nicht mehr aufkommen und hat glücklich auch jene berüchtigten Kaffee-Coterien verdrängt, wovon Wilibald Alexis im

dritten Bande seines „Cabanis“ [51]) der Nachwelt ein treffendes Gemälde aufbewahrt.

Ein Getränk aber, das so nahe uns angeht, in glänzenden Soiréen wie im gemüthlichen Kreise traulicher Häuslichkeit allabendlich aufs Angenehmste uns zerstreut und vergnügt, nimmt sicherlich auch in diätetischer Hinsicht das Interesse der geehrten Leser und Leserinnen zu sehr in Anspruch, als daß wir einer ausführlichen Besprechung desselben uns entziehen dürften.

Daß das Alterthum unsern Thee nicht kannte, daß dieser selbst in Holland, wohin er bekanntlich am frühesten gelangt, um die Mitte des 17. Jahrhunderts noch kein gewöhnliches Getränk gewesen, daß derselbe nach England erst 1666 — durch die Lords Arlington und Offory — nach Deutschland aber gar erst im Anfange des vorigen Jahrhunderts gekommen und hier noch sehr lange nur in den höheren Regionen der Gesellschaft, in den reichsten und vornehmsten Häusern angetroffen ward, sollte als historisch begründete Thatsache nur der Vollständigkeit wegen kurz hier angedeutet werden.

Mehr interessiren vielleicht die ältesten ärztlichen Urtheile über den Thee, zumal da diese überaus beifällig lauten. So preiset z. B. der Arzt Jonquet die Theestaude als eine göttliche, von Apoll in höchsteigner Person erzeugte Pflanze und legt ihrem „ambrosischen“ Safte die Eigenschaft der Lebensverlängerung bei. Nicht weniger enthusiastisch klingt das Lob des gleichzeitigen Tulpius, der in emphatischer Rede versichert, daß keine zweite Pflanze auf dem Erdballe aufzufinden sei, die, ohne nachfolgende Abspannung, so angenehm errege und so sicher Krampfanfälle calmire als der Thee; ja Bon-

---

51) Berlin 1832, Verlag von G. Finke, I. Cap.

tekoe geht in seinem panegyristischen Eifer so weit zu behaupten, daß man von diesem vortrefflichsten aller Getränke, das Kopfschmerzen und Brustkrankheiten, Gedächtnißschwäche und Schwindel, Epilepsie, Kolik und ein Heer anderer Krankheiten heile, gar nicht genug zu sich nehmen und dreist jedes Mal so viel und so lange davon trinken könne, bis der Magen nichts mehr zu fassen vermöchte! Gemäßigter und verständiger loben der berühmte holländische Arzt Boerhaave und der bekannte Naturforscher Ritter v. Linné das beregte Getränk, welches Letzterer bei seinen Landsleuten gern allgemein gemacht und deshalb gewünscht hätte, daß die Regierung auf seinen Vorschlag: den Theestrauch nach Schweden zu übersiedeln, eingegangen wäre.

Auch die deutschen Aerzte überboten sich anfänglich im Lobe des Thees und erst in neuerer Zeit divergiren ihre Vota. Die Gegner beschuldigen ihn bald, daß er den Magen abspanne und erschlaffe, bald, daß er die Fasern desselben zu stark zusammenziehe; messen ihm bei, daß er das Nervensystem nachtheilig errege und aufreize, den Schlaf verscheuche, Unruhe und Zittern bewirke; klagen ihn an, daß er den Magen aufblähe und zu Krämpfen verstimme, die Nieren überlade, das Blut verdünne u. s. w.

Es fragt sich, ob so viel Böses dem Thee mit Fug und Recht nachgesagt werden könne? Wir unseres Theils halten ihn für eine zart aromatische, ziemlich indifferente Substanz und sind der Meinung, daß eben diese Indifferenz seinen Werth ausmacht. Erwäge doch, wer das bezweifelt, ob bei der so mannichfachen Verschiedenheit der physischen Constitutionen überhaupt und der Zustände des Magens insbesondere, ein Getränk, das irgend arzneiliche Kräfte besitzt, so allgemein wie der Thee von Jung und Alt, von robusten und sensibeln

Naturen vertragen werden würde? Es schmückt eine reiche Vegetation in mannichfaltiger Abstufung unsern vaterländischen Boden. Viele seiner Kräuter sind niemals gewürdigt worden, die Reihen unserer Medicamente im großen thesaurus pharmacopolii zu verlängen und manche wurden ihrer schwächern Wirksamkeit wegen über kurz oder lang wieder ausrangirt oder doch obsolet. Aber fürwahr, es entsprießt unserer heimathlichen Erde kein Kraut, es grünt auf ihren Bäumen und Gesträuchen kein Blatt, so unschuldig und unschädlich, so indifferent und neutral in seinen Wirkungen als dieser fremdländische Thee. Wie viel mehr Effect würden unsere Kirschen- und Erdbeerblätter, unser Ehrenpreis, unser Kannen- und — Pinselkraut machen! Allen Respect vor deutschen Erzeugnissen, deutscher Gesinnung und Volksthümlichkeit; aber weg mit der Deutschheit dieser gefährlichen Surrogate! Unsere fashionablen Theevergnügungen würden trotz aller Declamationen von Deutschthum und Deutschheit, Spectakelstücke unanständiger Revolten des Magens, der friedliche Salon würde eine Arena der lautesten Reactionen, der Schauplatz bedenklicher Antipathien und Idiosyncrasien werden!

Freilich hörten auch wir Diesen und Jenen klagen: „der gestrige Thee hat mich sehr aufgeregt, hat mir eine schlaflose Nacht bereitet, meinen Magen in Unordnung gebracht, mein Blut allarmirt" u. s. w. Aber ist denn gestern Abend nur Thee, ist nicht auch Wein getrunken? — Ward nicht vielleicht darin oder im Essen excedirt? — Sollte nicht, da wir doch auch der Zeit nach aus unserer gewöhnten Ordnung gekommen, vielleicht dieser Umstand an unserer heutigen Mißlaune, an unserem kleinen Uebelbefinden Schuld sein? — Fiel etwa die Partie nicht nach Wunsch aus und bewährte sich leider abermals das „Fortuna vitrea est; tum quum splendet,

frangitur?“ — War es nicht die Gêne, die uns in einer, aus so heterogenen Aggregaten zusammengesetzten Gesellschaft mehr oder weniger auferlegt ist, daß man sich den ganzen Abend nicht so recht à son aise fühlte? — Ward jene liebenswürdige Tugend der Selbstverläugnung, unsere Resignation, nicht ein wenig zu strenge geprüft, als unsere werthe Persönlichkeit unbeachtet in das allgemeine Bild des gestrigen Abends verschwamm? — Oder wären wir gar so unglücklich gewesen, der Ironie anheim zu fallen, die unser Steckenpferd auffing, sich hinten aufschwang und der lieben Mähre die Sporen etwas zu tief in die Flanken stieß? — Oder, wenn alles Das nicht statt gefunden, wenn keine Differenz uns berührt, vielmehr die Elite des Cirkels sich bestrebt hat, uns Aufmerksamkeit und Verehrung zu beweisen; haben wir Complimente und Flatterien nicht ein wenig zu hoch angeschlagen? War es des Weihrauchs nicht zu viel, den man unserer Eigenliebe streute? Nimmt sein Dunst nicht noch heute unsern Kopf ein? unsern Kopf, der vergessen konnte, was Hamlet sagt: Worte, Worte, Worte!

Der verehrliche Leser — dem hiermit zugleich ein Pröbchen gegeben, wie der Arzt die Klagen seiner Kranken zu interpretiren, was er discret abzusetzen, zu mildern, zu suppliren hat — wolle aus diesem Specimen ärztlicher Conjecturalkritik abnehmen, wie viel des ursächlichen Moments dem Thee, wie viel so gewichtigen Paraphernalien anheimfällt.

Freilich giebt es Individualitäten, die den Thee nicht vertragen. Aber finden wir, ohne in das Gebiet der Idiosynkrasien[52]) abzuschweifen, nicht mehrere solcher Empfindungs-

---

52) Nicht, wie viele Lexicographen angeben, von ιδιοσυνκρισια; sondern von ιδιος: eigenthümlich und συνκρασις: die Mischung, weil

eigenthümlichkeiten in Bezug auf die allerunschuldigsten Stoffe? Bekommt doch Diesem der Zucker, Jenem die Milch, einem Dritten das kalte Wasser nicht; werden wir uns aber solcher einzelnen Ausnahmen wegen zu einer andern Ansicht von diesen Stoffen als der, daß sie sehr indifferente sind, bewogen fühlen?

Gleichwohl verhält es sich, was den Thee betrifft, doch nicht anders und müssen wir daher auf unserem oben ausgesprochenen Urtheile, daß derselbe ein unschuldiges, indifferentes Getränk, wenigstens ohne erhebliche Wirkung sei, nach wie vor verharren.

Aber auch selbst dann, wenn diese unsere Meinung nicht die richtige, wenn es ausgemacht wäre, daß der Thee wirklich das Blut- und Nervensystem belebe und errege, selbst dann würden wir nicht anstehen, ihn denjenigen Altersclassen zu empfehlen, welchen die vorliegenden Bogen gewidmet sind. Denn jedenfalls könnten diese Eigenschaften dem Thee doch nur in sehr geringem Grade beiwohnen, und von einer mäßigen Erregung des Körpers ist im vorgerückten Lebensalter bei weitem nicht der Nachtheil zu befürchten, welcher jüngeren Subjecten allerdings unter gewissen Umständen daraus erwachsen kann. Ja, wir behaupten sogar, daß eine leise Impulsion des Blut- und Nervensystems, dann und wann, in späteren Jahren sehr ersprießlich ist, und gestatten daher der

---

man nämlich diese (noch immer dunkle) Erscheinung für Folge einer eigenthümlichen Mischung der Bestandtheile des Organismus hält. Der Verfasser hat diesen interessanten Stoff zum Gegenstande seiner Inauguraldissertation „de Idiosyncrasiis. Gottingae MDCCCXVIII." gemacht und erlaubt sich, diejenigen verehrlichen Leser, welche gern näheren Aufschluß über das merkwürdige Phänomen sich verschaffen möchten, auf diese kleine Schrift, in welcher viele Beispiele der wundersamsten Idiosynkrasien niedergelegt sind, zu verweisen.

Mehrzahl unserer verehrten Veteranen gern, ihren Thee immerhin mittelst eines geringen Arrac-, Rum- oder Rothweinzusatzes gewohnter Weise zu verstärken. Aber es darf, wie sich ja ohnehin von selbst versteht, in quali et quanto nicht gesündigt, der Genuß muß nicht gemißbraucht, auch, zur Schonung der Schleimhaut des Schlundes und Magens, der Thee nicht zu heiß getrunken werden!

Es giebt drei Hauptgattungen des Thees, nämlich: Haysan oder grüner, Pecco oder schwarzer, Imperial oder Kugelthee. Die letzte Sorte ist die edelste. Es sind dieß nämlich die noch nicht völlig entwickelten ersten Blattknospen der, in bestgeeigneter Bodenlage cultivirten Theestaude. Der Chinese, welcher sie sammelt, ist mit Handschuhen von feinem weißen Leder angethan und pflückt sorgfältig ein Blättchen nach dem andern ab. Man nennt dieses auserlesene Product Kaiserthee, weil es zunächst für den Hof Sr. chinesischen Majestät und die Großen des Reiches bestimmt ist. Auch der schwarze oder braune Thee (Thee-Boy oder Bohee), wozu bekanntlich alle Arten Thee-Pecco, Thee-Congo und Thee-Ziou-Ziouny gehören, besteht aus frisch gesproßten Blättern, freilich von der zweiten, nicht ganz so werthvollen, jedoch auch noch sehr achtsam gesammelten Ernte. Der grüne oder Haysan-Thee dahingegen (auch Thee-Singlo oder Songlo genannt), eine Gattung, die die ordinärsten Sorten in sich schließt, wird aus größeren und älteren Blättern der letzten Ernte, etwas pêle-mêle und obenhin, zusammengelesen.

Einige messen dem schwarzen Thee mehr zusammenziehende und tonisirende (stärkende); dem grünen dahingegen mehr ätherische und balsamische Eigenschaften bei. Der gestrenge Leser würde uns mit Recht der Inconsequenz im

Urtheilen zeihen, wenn wir das Vorhandensein dieser arzneilichen Kräfte im Thee, das wir oben desavouirt, hier zugeben, noch mehr, wenn wir großes Gewicht darauf legen wollten. Da aber dieser schwarze Thee, wie oben gezeigt worden, mit so viel mehr Präcision und Accuratesse gesammelt und getrocknet wird (die Arbeiter, welche die besseren Sorten dürren und rollen, dürfen, damit ihre Erhalationen die Atmosphäre nicht inficiren, drei Wochen vorher keine blähende Speise genießen!), so sind wir gewiß, daß schon dieser Punkt unsere delicaten Leserinnen bestimmen werde, ein so auserlesenes Product ohne Weiteres einer Sorte vorzuziehen, die, allen desfallsigen Nachrichten zufolge, etwas negligeant tractirt wird.

Weit mehr positive Kräfte als der Thee besitzt ein anderes ausländisches Getränk, dem vielfache Anfeindung lange das Indigenat versagt und das erst in neuerer Zeit Indulgenz und Anerkennung gefunden hat, nämlich

der Kaffee.

Selbst ausdrückliche legislative Bestimmungen traten seiner Naturalisation entgegen[53]), und noch **1779** ließ Friedrich der Große, der den Genuß des Kaffees, wenn auch nicht geradezu inhibiren, doch beschränken wollte, seinen Pommerschen Landständen entbieten, daß er selbst mit Biersuppe groß gezogen sei. Aber das „**nitimur in vetitum, cupimusque**

53) So hier im Hildesheim'schen eine landesherrliche Verordnung des damaligen Fürstbischofs Friedrich Wilhelm (Freiherrn von Westphalen) d. d. 4. Jan. 1768.

semper negata," im angestammten Freiheitsgefühle des Menschen wurzelnd, bewährte sich auch hier: das verpönte Getränk ward um so allgemeiner, je mehr man es prohibirte. Der Gebrauch artete in Mißbrauch aus. Favorit-Trank des Volkes geworden, bereitete dieses seinen Kaffee zu dünn, genoß zu oft und zu viel von dem schalen Getränke oder versetzte dasselbe mit Cichorien[54]) und anderen Stoffen.

Wir abstrahiren von diesen Surrogaten, denen wir, beiläufig gesagt, überall abhold sind, indem die Idee: daß ein Körper, ohne von gleicher Qualität zu sein, nichtsdestoweniger dieselbe qualitative Wirkung habe, uns doch zu absurd erscheint. Bei unserer Verhandlung des Streites über die Schädlichkeit oder Unschädlichkeit des Kaffees, haben wir nur das ächte levantische Product vor Augen und setzen, unter Hinweisung auf unser eingangs erlassenes allgemein gültiges Gebot der Mäßigkeit voraus, daß der Genuß nicht in Mißbrauch ausarte. Und so möchten wir denn, um Zeit und Worte zu ersparen, gleich von vornherein die Entscheidung abgeben, daß der Kaffee, in dieser Art zubereitet und genossen, ein der Oekonomie unsers Körpers ganz zuträgliches, nahrhaftes Getränk und vornehmlich Ihnen, die Sie über den Mittagskreis des Lebens längst hinaus sind — nur wenige constitutionelle Ausnahmen giebt es — überaus diensam und erspießlich, ja zu gewissen Zeiten unerläßliches Bedürfniß und eine wahre Hippokrene (ermunternd und Gedanken weckend!) ist.

---

54) Die Cichorie ist keineswegs eine gleichgültige, wirkungslose Substanz. Sie besitzt purgirende und harntreibende Eigenschaften, schwächt, anhaltend genossen, die Baucheingeweide und wirkt specifik auf die Hämorrhoidalgefäße, weshalb sie insonderheit Solchen schädlich wird, welche der Vollblütigkeit des Unterleibes entgegen zu wirken haben.

Aber klingt das nicht wiederum parador und wird man es, huldigend dem Grundsatze: „Nulli rei assentiri, nihil pro vero admittere sine accuratiore examine“ aufs bloße Wort uns glauben? Will unsere zweifelsüchtige Zeit, wenn sie auch in ihrem Skepticismus nicht so weit geht wie Arkesilaus, welcher behauptete: „wir wissen nicht einmal, daß wir nichts wissen,“ will unsere ungläubige Zeit, fragen wir, nicht erst selbst sehen, bevor sie glaubt! Fordert sie, mißtrauend der Stimme des Einzelnen, zumal wenn dieser stromaufwärts schwimmt, nicht wenigstens celèbre Autoritäten? Wir können vollständigst damit aufwarten; befürchten jedoch, unsere geehrten Leser zu langweilen, wenn wir mehr citiren als die Namen der Aerzte: Vesling, Dûfour, Lemery, Prosper Alpinus, Tissot[55]), Cheyne, May[56]), Neumann[57]), welche Alle dem Kaffee, zum Theil sogar übertriebene Lobreden halten. Auch Voltaire und Talleyrand mögen hier Platz finden. Es sind freilich keine ärztliche Autoritäten, aber passionirte Kaffeetrinker gewesen, die durch das hohe Alter, welches sie erreicht, die Meinung von der Schädlichkeit des so oft verdächtigten Getränkes factisch,

---

55) Der Arzt, eine medicinische Wochenschrift. Hamburg 1760. Thl. III. Stück 62.

56) „Medicinische Fastenpredigten oder Vorlesungen über Körper- und Seelen-Diätetik.“ 2 Theile, Schwann, 1793. — Wir freuen uns, diesen berühmten, durch seine humoristischen Schriften ausgezeichneten ehemaligen Mannheimer Arzt, dessen Bekanntschaft wir vor 25 Jahren durch seinen „Stolpertus, oder der junge Arzt am Krankenbette“ machten — ein Conterfey, das auch noch heute manchem arrogant-süffisanten Jünger Aeskulap's Licht über sich selbst geben könnte — auf unserer Seite zu haben. „Dem höheren Alter ist der Kaffee wohlthätig,“ sagt dieser bei aller Jovialität strenge Diätetiker, der die Wahrheit trefflich herauszufinden verstand.

57) A. a. O.

mithin auf schlagendste Weise, widerlegen. Gleichwohl sollen, weder die 24 Tassen, welche Voltaire alltäglich zu sich nahm, noch die bekannte Maxime des großen Diplomatikers: „schwarz wie die Hölle, heiß wie der Teufel und süß wie die Liebe" unseren Lesern Vorbild und Regel sein.

Noch haben wir wegen des Attributs „nahrhaft", das wir dem Kaffee beigelegt, uns zu rechtfertigen. Aus der Luft gegriffen ist auch diese unsere Behauptung nicht, wie seltsam dieselbe auch klingen mag. Scheint doch schon der Name darauf hinzuweisen, da „Cahveh" oder „Cohvet" bei den Morgenländern Kraft oder Stärke bedeuten soll. Aber wir verlangen gar nicht, daß schon diese etymologische Hypothese den zweifelnden Leser überzeuge. Dergleichen ist oftmals sehr precair, wie das schlagende Beispiel jenes Schulmeisters lehrt, der seine Jungen bedeutete, das Porzellan heiße so, weil es zerbreche, wenn es porzele. Unser Argument ist sicherer begründet. Wir entnehmen es der evidenten, an hundert stillenden Müttern und Ammen gemachten Erfahrung, daß Milch mit Kaffee bei weitem mehr als Milch allein sie nährt, weshalb denn auch die Aversion gegen Kaffee, welche wir so oft bei jungen Mädchen antreffen, sich zu verlieren pflegt, sobald sie in die Lage kommen, Mutterpflichten zu erfüllen. Der Kaffee bethätigt nämlich die Assimilationskraft.

Daß auch bitterer Tadel unseren Kaffee getroffen, ist schon eingangs erwähnt worden. Man nennt ihn ein schleichendes Gift und sagt ihm nach, daß er neben vielen anderen bösen Eigenschaften auch — die Sexualfunction beeinträchtige.

Wir würden sehr leichtfertig handeln, ja wir würden eines criminis, wer weiß wie schwer, uns schuldig wissen, wenn wir einen so relevanten Umstand übersehen, verschweigen oder beschönigen wollten. Aber der besorgliche Leser

beruhige sich. Gleich wie es so oft der Fall ist, daß die Trompete der Fama, je rauher sie klingt, um so unzuverlässiger und perfider ist, eben so ist auch an diesem bösen Gerüchte kein wahres Wort. **Au contraire** sind dem Kaffee, in Gemäßheit seiner sonstigen Eigenschaften, hauptsächlich aber vermöge seiner specifiken Wirkung auf die Nervengeflechte der Nieren [58]), weit eher die Kräfte der **Aphrodisiaca** beizumessen, wie er denn auch wirklich in jugendlichen Körpern, zu augenscheinlichem Schaden sowohl der Sittlichkeit, als der Gesundheit, besagte Triebe nicht selten zu frühzeitig erweckt und auf Abwege leitet. Denn es ist nicht in Abrede zu stellen, daß der Kaffee, indem derselbe erregend auf das Nerven- und Gefäßsystem einwirkt, in jugendlichen Naturen leicht nachtheilige Wallungen des Geblütes und Congestionen hervorruft. Aber nicht so in den höheren Stadien des Lebens. Hier ist die mäßige Bethätigung der Gefäße und ein leise Erhöhung der Nervenkraft meistens sehr wohlthätig, wie das unsere verehrten Veteranen ja täglich bei sich selbst wahrnehmen. Erquickt nicht schon der angenehme Geruch Ihres Morgenkaffees Nerven und Lebensgeister? Gehört der duftige Mocca-Trank, behäbig geschlürft, nicht zu Ihrem **Comfort**, weckt er nicht wacker die geistige Thätigkeit? Ist der Kaffee, nach der Mittagsmahlzeit genossen, Ihnen etwa ungedeihlich, oder sehen Sie nicht vielmehr verlangend sich darnach um, zumal wenn das heitere Symposium oder das prunkhafte Diner, vom gastlichen Amphitryo mit den edleren Sorten des verführerischen Rebensaftes (**ut conviva satur**) gewürzt, Sie ausnahms-

---

58) Alle **remedia aphrodisiaca** (das Genitalsystem stimulirende Mittel) wirken auch auf die Urinabsonderung, da die Organe beider Systeme durch gemeinschaftliche Nerven verbunden sind.

weise zu einem kleinen Excesse in **Baccho** verleitete? Solche Stunden und Lebensalter schwebten sicher dem kundigen Tissot vor, der da sagt, daß der Kaffee eine Arznei sei, welche einen ansehnlichen Platz in den Apotheken verdiene.

Als vorzügliche Waare preiset man den Domingo-Kaffee und die sogenannten levantischen Bohnen, worunter bekanntlich alle arabischen und morgenländischen Sorten verstanden werden. Ohne Zweifel hängt die Schmackhaftigkeit zunächst von der Qualität der Bohnen ab, jedoch kommt es dabei auch sehr auf das Wasser an. Wie angenehm schmeckt der Kaffee in Pyrmont, auch außerhalb des herrlichen Laubgewölbes der bunt belebten Brunnen-Allée! — Kaufleute haben uns gesagt, daß Kaffeebohnen einer und derselben Sorte, die sie nach verschiedenen Gegenden debütirt, hier mit vielem Beifall aufgenommen, von dort aber mit Protest zurückgeschickt sind. Weist das nicht ebenfalls auf ein ganz eigenartiges Verhältniß des Kaffees zum Wasser hin? ... Schließlich rathen wir den Köchinnen, ihre Bohnen nicht zu stark zu brennen, indem das wirksamste Princip im Kaffee: das Empyreuma — dieser specifike, durch kein Surrogat zu ersetzende Stoff — darunter leiden würde.

Die Chocolade,

deren wesentlichster Bestandtheil das nahrhafte Mehl der öligen Cacaobohne ist, enthält außerdem: Zucker und mehrere Gewürze, vorzüglich Vanille. Sie wird in Wein, Milch oder Wasser, unter Hinzufügung einiger Eidotter gekocht und insonderheit als Frühstücksgetränk goutirt.

Viele halten die Vanille für erhitzend und verwerfen sie der vulgivagen Neigungen wegen, welche dieses Gewürz soll

entzünden können. Es ist das wiederum eins jener Vorurtheile, die, dem unwiderstehlichen Hange zum leidigen „Autos epha" zufolge, vom Vater auf den Sohn sich fortpflanzen. So vielvermögend und dem Weinhold'schen Infibulationsprojecte [59]) geradezu entgegenwirkend ist die Vanille nicht; unsere Kartoffeln in der Schale sind, was das betrifft, weit gefährlicher [60]).

Andere verdächtigen die Cacaonuß, behaupten, daß sie kalt, trocken und stopfend sei, und empfehlen eine Chocolade aus Kartoffel- oder Reismehl mit Zucker, isländischem Moos, (ausgekochtem) Chinapulver oder dergl., und nennen diesen Mischmasch Gesundheits-Chocolade (Chocolat analeptique.)

Wir rathen unseren Lesern, der aus reinem Cacao mit Vanille bereiteten treu zu bleiben; sie ist gesunder und — wohlschmeckender. Aber wir bevorworten, daß Ihr Verdauungsvermögen ohne Tadel und keine Anlage zur Corpulenz da sei. Denn die „Chocolade au lait" gehört allerdings zu den concentrirten Nahrungsmitteln, und diese machen

---

59) Mephisto ist nie ein größerer Schalk, als wenn er die Maske der Ehrlichkeit vornimmt. Aber nicht so der weil. Halle'sche, von dem Gespenste Uebervölkerung verfolgte Professor Weinhold in den $18\frac{28}{29}$ bei C. Focke in Leipzig erschienenen durch und durch ehrlich gemeinten Piecen: „von der Uebervölkerung," „von der überwiegenden Reproduction," „dem menschlichen Elend" u. s. w., worin den Regierungen alles Ernstes anheim gegeben wird, gewisse Theile der männlichen Bevölkerung, von ihrem dritten bis fünfundzwanzigsten Lebensjahre unter eine Art von Schloß zu legen, damit das „abstinuit Venere" bis dahin doch ja treulich erfüllt werde. — Der seltsame Vorschlag rief, neben mehreren ernsten Widerlegungen, auch ein burleskes Schriftchen hervor: „die Uebervölkerung in Krähwinkel," in welchem Policinell nicht zur Unzeit seine Späße treibt.

60) Neumann S. 174. l. c.

es, wie oben weitläufiger dargethan worden, erforderlich, daß auch die Fähigkeit, sie zu verarbeiten und dem Körper zu eigen zu machen, vorhanden sei.

Den Weg verfolgend, welchen unsere Reiseroute vorzeichnet, führen wir, abermals ein anderes Gebiet des großen Gesammtreiches betretend, den geehrten Leser jetzt zu denjenigen Getränken, welche im engern und eigentlichen Sinne geistige genannt werden. Das nüançenreichste unter ihnen ist unstreitig

der Wein.

Erzeugniß aller milderen Länder, ist dieses allgemein beliebte Genußmittel in vielfachster, kaum zu classificirender Abstufung über die ganze civilisirte Erde verbreitet. Seine seltne Diversität, seine unendlichen Schattirungen vom gewöhnlichen Tischwein — bis zum poetischen Champagner hinauf, gewähren die reichste Auswahl und machen es möglich, daß Jeder, der den großen Speicher, um sich zu versorgen, betritt, mit sich nehmen könne, was seiner Individualität zusagt, d. h. was Körperanlage und Lebensalter, Gewohnheit, Geschmack oder — Finanz-Etat wünschen, erheischen und gestatten.

Schon aus diesem einleitenden Worte wird der achtsame Leser abnehmen, wie wenig geneigt wir sind, ein Getränk zu verwerfen, von dem der verständige Sirach sagt: „daß es des Menschen Herz erfreue." — „**Vinum lac senum**" lautet ferner ein alter diätetischer Canon, der den Wein dadurch, daß er ihn den **senibus** als deren Lebenselement reserviren möchte, nicht minder hochstellt. Der Satz redet Wahrheit.

Aber wir non-senes kämen schlecht weg, wenn senex und senectus gleichbedeutend wären. Der terminus a quo, die Lebensstufe nämlich, von wo an der Wein, dieser Version zufolge, uns gestattet oder doch wenigstens erst Das wäre, was der Kindheit die Milch ist, läge Manchem von uns noch sehr fern, und Tausende, deren Lebensfaden die Parze leider nicht bis dahin ausspänne, hätten zeitlebens mit des Tantalus Qualen zu kämpfen! ... Aber „senex" heißt gottlob nicht immer und ausschließlich ein Greis. Es ist eben so oft Ausdruck kosender Flatterie, wohlthuender Bonhommie. Wird doch z. B. Lucilius, wiewohl derselbe erst 46 Jahr alt geworden, von Horaz[61]) schon „senex" genannt, und nennt sich ja auch Hannibal, als er aus Italien zurückkehrte „senem"[62]), da er doch sicherlich damals noch nicht funfzig Jahr alt war.

Wenn also selbst pedantische Sylbenstecherei dem Funfziger nicht füglich den Wein vorenthalten kann, sollten wir, bei so viel toleranterer Gesinnung, den Kreis der Licenzen nicht noch etwas weiter ziehen? Wir wagen es, flugs noch ein Lustrum von dem Sümmchen der erforderlichen Lebensjahre abzusetzen und gestatten den Wein, mit Vorbehalt nicht emancipationsfähiger Ausnahmen, allen Denen, die den Meridian des Lebens wohlbehalten passirt sind.

Doch gemach, meine Herren! Es ist nicht gesagt, daß Sie sybaritisch den Thyrsus schwingen sollen; es sind keine Orgien, keine Opfermahle des Bacchus, wozu wir die Einlaßkarten ausgeben. „Modice et modeste" wissen Sie,

---

61) Sat. II. 1. 34.

62) Liv. XXX, 30 med., wo er sagt: „quod ad me adtinet, jam aetas senem in patriam revertentem etc."

lautet unser Wahlspruch. Dem Gebrauch sind wir gewogen, aber nicht dem Mißbrauch; den mäßigen Genuß lieben wir, aber nicht den unmäßigen. Denn — wohl zu merken! — nicht die Speisen, sondern die Schmäuse; nicht die Freude, sondern die Raserei; nicht das Vergnügen, sondern die Ausschweifungen schaden.

„Aber ein **poculum hilaritatis!**“ höre ich fragen, „ein geselliger Freudentrank, der das Herz erschließt[63]) und die Lasten des Lebens von uns wälzt?“ ... Auch das, meine Herren, wenn es nicht zu oft kommt und dafern der kleine Exceß Ihr Gesicht nicht entweder sehr stark röthet, oder, was noch verdächtiger ist, mit Bläſſe überzieht. — Aber niemals über den Zustand der Behaglichkeit, über die Grenzlinie des Selbstbesitzes hinaus, höchstens bis dahin, daß Sie der Welt — Ihre Küsse zuwerfen. Gestattete sich das doch selbst der heilige Augustinus, der an Tagen der Freude und der Erholung wohl noch etwas weiter ging, wie wir aus seinen „Bekenntnissen“ vernehmen, woselbst der gemüthliche Kirchenvater mit der ihm eigenen Offenherzigkeit gesteht: „Völlerei bleibt mir fern, aber ein Haarbeutelchen überrascht dennoch zuweilen deinen Knecht[64]).“

„Aber so man sein zu viel trinkt, bringt er Herzeleid,“ spricht Sirach. Auch Kopf-, Brust- und Unterleibsleiden, fügen wir ergänzend hinzu. Denn das Uebermaß, indem es die Blutwelle excessiv nach allen Richtungen drängt und von dieser Sphäre aus das Nervensystem erst überreizt und dann abstumpft und supprimirt, macht geneigt zu Stick- und

---

63) In vino disertus.

64) „Ebrietas quidem longe me esto, crapula autem nonnunquam subrepit servo tuo.“

Schlagfluß, zu Engbrüstigkeit, Blutflüssen und entzündlichen Koliken, zu Hämorrhoidal-, Gicht- und Steinbeschwerden, schwächt Gehör und Augen, tilgt das Gedächtniß, erzeugt Stumpfsinn und consumirt das Leben vor der Zeit.

Das sind die Folgen des unmäßigen Weintrinkens überhaupt. Wir stellen sie im Allgemeinen hin, gleich wie die Wirkungen des mäßigen Genusses oben auch nur generell geschildert wurden. Sonst aber sind die Eigenschaften des Weins, seine Wirkungen und Beziehungen auf den menschlichen Körper eben so wesentlich verschieden, als seine unendlichen Specialitäten. Diese Ansicht, die uns die Vertrauten des Lyäus nicht streitig machen werden, war auch die des Dichters Langbein, als er sang:

„Ihr Richter! Nie ward ein Edict unterschrieben,
Das einen Monarchen der Weine bestellt;
D'rum kröne sich Jeder nach eignem Belieben
Den Wein, der ihm selber am besten gefällt.“

Wir hoffen den Leser zu freundlichem Danke uns zu verpflichten, wenn wir ihm bei dieser Wahl rathend zur Seite stehen, sein „Belieben“ diätetisch reguliren und zu dem Ende die Besonderheiten der verschiedenen Weinsorten zu erörtern, uns angelegen sein lassen. Die Aufgabe hat ihre Schwierigkeiten. Denn der reichhaltige, in bunter Mannichfaltigkeit vorliegende Stoff will minutiös gesondert, in Ober- und Unterabtheilungen, in Abschnitte, Capitel und Ordnungen systematisch eingeclaßt sein. Wir haben eine Aversion gegen diese steifen Positionen von der großen römischen I an bis zum kleinen aa. Nun, wir werden die hemmende Fessel möglichst leicht uns anlegen, werden nur den Cyclus der gängigsten Sorten dem genügsamen Leser vorführen, und sind seines Beifalls versichert, wenn wir, geleitet von der Liebe zu unserem gemeinsamen Vaterlande, obenan stellen

I. Die deutschen Weine.

Die edelsten unter ihnen sind:

A. Die Rheingauer.

Diese wachsen zwischen Mainz und Bacharach, jenes gesegneten Landstriches entlang, der, seiner Lage wie der Beschaffenheit seines Bodens nach, dem Weinbau so überaus günstig ist. Alle sind köstliche Perlen in dem Kranze der deutschen Weine! Gleichwohl bietet selbst dieses kleine Revier eine so bunte Mannichfaltigkeit dar, daß die Erzeugnisse desselben, was Geist, Geschmack und Arom betrifft, wenigstens doch in drei Classen rangirt werden müssen. Die erste

a. nimmt der Schloß-Johannisberger, der als oberster Matador keinen Rival hat, ganz allein ein. Er wächst auf der Mittagsseite der herrlichen Besitzung des Fürsten von Metternich, welche bekanntlich früher zu der gefürsteten Abtei Fulda als Probstei gehörte und damals „der Bischofsberg" genannt wurde. Als Kaiser Franz die Donationsacte vollzog, bedingte er wohlbedächtig sich den Zehnten in natura aus. — Unter allen Weinen besitzt dieser, dem man, sowohl bei der Lese, als bei der Behandlung die größtmöglichste Pflege und Sorgfalt angedeihen läßt, den concentrirtesten Riechstoff. Ihm folgen in der Güte

b. der Rüdesheimer-Hinterhäuser, Grafenberger und Rüdesheimer-Berg-Ausstich. Ersterer wächst unmittelbar hinter den Häusern des Fleckens Rüdesheim auf geschütztem und sehr sonnigem

Terrain, woher es kommt, daß die Trauben einen höheren Grad der Reife erlangen. Der Bezirk, welcher den Grafenberger erzeugt, gehörte früher der Abtei Erbach und lieferte den sogenannten Cabinets-Wein. Alle diese Weine enthalten überaus viel Geist und Gewürz, sind ungemein zuckerreich und lassen auch der feinsten Gourmandise nichts zu wünschen übrig. Nicht minder geschätzte Sorten sind

c. der Steinberger, Geisenheimer-Rothenberger, Rüdesheimer, Markebrunner und Claus-Johannisberger, unter denen jedoch ersterer, vermöge seines überaus lieblichen Geschmacks, seines Gehaltes an Geist und zartem Arom, der bei weitem vorzüglichste ist. Allgemein beliebt sind ferner

B. die Rhein-hessischen Weine,

deren Prima-Sorten, nämlich:

a. der Scharlachberger und Liebfrauenmilch füglich den vorhergehenden an die Seite gestellt werden können. Weniger zur Elite gehörig, aber doch immer noch sehr gesucht und ihres geringeren Feuers wegen zum täglichen Genusse am passendsten sind

b. der Nierensteiner, Laubenheimer, Bodenheimer, Nackenheimer, Bischheimer, Wiesenauer, Schiersteiner, die, wenn sie so recht in ihrem Lüstre, allerdings auch sehr wohlschmeckend sind.

Unter den wenigen

C. rothen Rheinweinen

nimmt a. der schönfarbige, nahe bei Rüdesheim auf blauem Schieferboden wachsende Asmannshäuser, ausgezeichnet durch würzige Milde und edle Geistigkeit, den ersten Rang ein. Ihm folgt

b. der Ingelheimer, der zwar lange nicht so edel als jener ist; aber, was die Prima-Qualität guter Jahrgänge betrifft, immer noch eine Delicatesse und dabei sehr gesund ist. Alle rothen Rheinweine gehen schnell ihrer Entwickelung und Vollkommenheit entgegen und behalten ihre Güte nicht über ein Lustrum hinaus; ja die geringeren, aus

c. Bacharach, Kaub, Lahnstein, Boppart, Oberwesel, Lorch u. s. w. sind noch weit eher unangenehmen Zufällen ausgesetzt und pflegen deshalb gar nicht verfahren zu werden. Als

D. Unter-Mainwein

ist der Hochheimer aufzuführen. Viele rechnen diesen zu den Rheingauer Gewächsen, was jedoch falsch ist, da Hochheim außerhalb des Rheingaus liegt. Vormals gehörte der Bezirk dem Domcapitel zu Mainz, welches ein Lager der besten und edelsten Gattungen unterhielt, und noch heutiges Tages sehen wir den „Hochheimer-Dom-Präsenz" in den Preis-Courants unserer Weinhändler figuriren. Es ist bekannt, daß der Name „Hochheimer" oft mißbraucht und viel billigeren Weinen, namentlich aus den Gegenden von Massenheim und Kofheim, beigelegt wird. — Lieblich und sehr gewürzreich sind die sogenannten

E. Frankenweine,

nämlich die Weine des Obermains, wovon ein altes lobpreisendes Sprichwort sagt: „Frankenweine, Krankenweine.“ Mit Recht; denn sie haben unter allen deutschen Weinen die wenigste Säure und mit dieser vortrefflichen Eigenschaft verbinden die vorzüglichsten Gattungen sanft erwärmende und mild belebende Kräfte, recht viel Geist und einen eigenthümlichen, edlen Geschmack. Den ersten Rang verdienen unstreitig

a. der Leisten- und Steinwein, welche beide von den Würzburger Bergen: „der Leisten“ und „der Stein,“ woselbst sie wachsen, den Namen führen. Die edelsten Sorten pflegen in Flaschen von eigenthümlicher Gestalt, „Bocksbeutel“ genannt, verschickt zu werden. — Ihnen folgen im Range:

b. der feurige Calmuthwein und der Schalksberger, so wie

c. der Cressenwein, Harfenwein, Rödelseer, Würzburger, Wertheimer, Eschendorfer, Salecker, Hammelberger; Alles angenehme, gewürzreiche Weine, welche ihrer geringen Säure wegen zum täglichen Genusse am diensamsten sind.

Auch der sogenannte „Strohwein“ ist ein Frankenwein. — **Quod rarum, carum!** — Und so hätten wir vielleicht nie seine Bekanntschaft gemacht, wenn uns nicht vor vielen Jahren ein lieber würzburger **en gros**-Händler: Herr U. (dem wir bei dieser Gelegenheit unsern Gruß, als Nachklang alter Zeiten, entbieten) damit regalirt hätte. Es ist dieser Strohwein ein süßer, edler, sehr concentrirter und kraftvoller Dessert-Wein, welcher gewonnen wird, indem man nach der Lese die reifsten und besten Trauben auf eigens dazu

bereitete Strohlager legt und sie hier, eine Zeit lang der Sonne ausgesetzt, welken läßt, wodurch die in den Trauben enthaltenen wässerigen Theile verdunsten[65].

In der Gegend des Oberrheins wachsen

F. die Hardt- und Rheinbaierschen Weine.

Die besten Sorten, als da sind:

a. der Traminer, Forster, Rißlinger, Deidesheimer und Ruppertsberger, geben ihrer Annehmlichkeit und geringen Säure wegen gesunde Tischweine ab. Nicht so fein im Geschmack sind

b. der Ungsteiner, Dürckheimer, Wachenheimer, Herrheimer und Kallstädler, so wie

c. die rothen Weine, welche in denselben Gegenden und um Gimmelding und Königsbach erzeugt werden. — In der Gegend des Niederrheins, den Aarfluß entlang, wächst

G. der Bleicher,

ein Wein von blaßrother Farbe, leicht und in seiner Jugend ganz angenehm, der jedoch wenig Haltbarkeit zeigt und bald bitter wird. — Noch muß, bevor wir das Capitel von den deutschen Weinen schließen,

H. der Moselweine

mit ein Paar Worten gedacht werden. Aecht und von guten

---

65) Vergl. des erfahrenen Lesser's „Abhandlung über die natürliche Beschaffenheit der Weine, ihre Behandlung und Pflege u. s. w. Berlin 1834. Stuhr'sche Buchhandlung;“ ein für die Technik der Weine gewiß sehr praktisches Werk, das aber auch Diejenigen, welche zwar nicht vom Metier sind, gleichwohl aber über die artificielle Behandlung der Weine und das merkantilische Verhältniß sich belehren möchten, nicht ohne Nutzen lesen werden.

Jahrgängen herstammend, schmecken sie sehr lieblich und sind dann ihrer Leichtigkeit und kühlenden Eigenschaft wegen, zumal in heißen Sommertagen, namentlich Denen zu empfehlen, welche durch feurige Weine leicht echauffirt werden. Die besten und bekanntesten sind:

a. der Ohlingsberger, Eugariusberger, Wintricher und Braunenberger, so wie

b. der Pisporter, Mannebacher, Kragner, Zelfinger, Wehlner, Gracher und Dusemonder. Letzteren hält Tissot („Gesundheit der Menschen" S. 84) für die beste Species der Moselweine, die er angelegentlichst auch allen Denjenigen als diätetische Hülfs- und Verwahrungsmittel empfiehlt, welche mit Gries und Steinbeschwerden behaftet sind oder das Uebel zu fürchten haben, indem die Moselweine durch ihre starke urintreibende Kraft die materiellen Ursachen dieser Krankheit aus dem Körper schaffen.

Wir ersehen schon aus dieser, lange noch nicht alle Sorten umfassenden Zusammenstellung, wie reich die gütige Natur unser Vaterland bedachte. Zum Ruhme seiner Weine hat man gesagt, daß sie alle guten Eigenschaften des Weins ein- und alle schlechten ausschlössen. Der Wahrheit die Ehre: die Hyperbel ist etwas stark. Junge Rheinweine sind meistens kalt, scharf und sauer, schwächen und verschleimen den Magen, disponiren zu Gicht und Harnsteinen; alte aber, wenn auch mild von Geschmack, doch zu feurig und bluterhitzend in ihren Wirkungen. Es sind Medicamente aus der Hand des Arztes! Unsere Leser thun daher wohl, sich an gehörig abgelagerte Weine mittleren Alters und von guten Gewächsen zu halten. Diese besitzen belebende Eigenschaften genug, um

den thätigen, geschäftigen Mann, der im Verhältniß zur Consumtion seiner Kraft, des Weins bedarf, zu erheitern und zu stärken — Feuer genug, um das Gefäßsystem des Greises in so weit zu erregen, daß dem Sinken der Vitalität, worauf allerdings diätetisch Bedacht zu nehmen, entgegen gewirkt wird.

Vielen schmecken die deutschen Weine nicht. Sie werden auch nicht erquickt und erheitert dadurch; im Gegentheil, der Wein macht sie schaudern und verschließt ihre Hautporen. Diese Sonderlinge, die jedoch keineswegs Abstemii sind, haben sich gänzlich

II. den französischen Weinen

zugewandt und sprechen mit Göthe's „Brander," dessen Inclination sie theilen:

„Ein deutscher Mann mag keinen Franzen leiden,
Doch seine Weine trinkt er gern."

Und diese Weine sind noch viel mannichfaltiger als die deutschen, da kein Land in Europa dem Weinbau so günstig ist, als Frankreich. Fast durchweg, von den Pyrenäen und den Alpen bis zum Ocean, nach Klima und Boden vortrefflich dazu geeignet, besitzt es, wie Stein[66]) berichtet, gegen fünf Millionen Arpents Weinberge! Eben deshalb ist es aber auch unmöglich, alle Gattungen und Arten seiner rebenbekränzten Höhen hier aufzuzählen, was ohnehin ja auch uns wie den Leser ermüden würde. Wir werden daher nur die bei uns gangbarsten und beliebtesten Sorten detailliren und sind gewiß, daß die Weinkarte, welche, hieraus formirt, wir

---

66) Geographie und Statistik. I. S. 73 der dritten Auflage.

dem Leser vorlegen, gleichwohl noch eine sehr reiche Auswahl gewährt. Den Reigen eröffnen:

A. die Burgunder-Weine,

wovon es bekanntlich weiße und rothe giebt. Jene, z. B. der **Montrachet**, sind weniger beliebt, diese gängiger bei uns; die bekanntesten Sorten der letzteren sind: der **Nuit** und **Volnay**, der **Chambertin** und der **Romané**. Der Burgunder hat einen feinen, charakteristischen Grundgeschmack, sehr viel (zum Theil veilchenartiges) Gewürz und unter allen Weinen die wenigste Säure. Er ist aber auch, den milderen **Nuit** allenfalls ausgenommen, sehr feurig, echauffirt daher — geht ins Blut! — und führt leicht stürmische Bewegungen herbei. Geeigneter zum täglichen Genusse sind

B. die Bordeaux-Weine,

deren vorzüglichste Sorten in den Bezirken: **Barsac, Sauterne, Preignac** und **Bommes** wachsen. Vorausgesetzt, daß sie richtig behandelt wurden, haben sie schon nach fünf Jahren eine behaglich erwärmende Kraft in sich; schmecken, vermöge ihres reichen Gehaltes an Zuckerstoff und Arom, grade in diesem Alter sehr angenehm und sind auch eben dann der Gesundheit am zuträglichsten. Den ersten Rang nehmen die Hochgewächse ein; von geringerer Güte sind die in den Niederungen wachsenden. Die Graves-Weine, worunter sich vorzüglich die von **St. Bris** und **Carbonieux** auszeichnen, so wie der **Ceron** sind freilich geringere, doch, wenn sie von guten Jahrgängen abstammen, auch noch sehr angenehme Sorten Bordeaux-Weins.

Noch diverser sind die rothen Gattungen, welche vom gewöhnlichen **Medoc** an bis zum edlen **Chateau Larose** hinauf

eine Menge Spielarten darstellen. Zu ihnen gehören: der Cáhors, St. Estèphe, St. Julien, Cantenac, Pouillac, Margaux, Cabarrus, Pichon, Longueville, Chateau Lafitte, Chateau Léoville und viele andere, die bald nach dem zeitigen Inhaber des Weinberges benannt, bald unter dem Namen irgend einer Tages-Celebrität, oder auch wohl mit einer sonstigen auffallenden Benennung, ziemlich willkürlich bezeichnet, in die Welt geschickt werden[67]).

Von jeher wurden diese rothen Weine, sowohl bei uns, als zumal in England, sehr geschätzt; noch mehr aber sind sie seit der Cholerazeit, wo es doppelt rathsam war, dem Magen zu cajoliren, **en vogue** gekommen. Und das mit Recht. Denn die bessern unter ihnen besitzen neben außerordentlich viel Feinheit, Milde und Bouquet, sehr wenig Säure; Tugenden, die auch dem empfindlicheren, zur Acidität geneigten Magen ihren Genuß eher als den der weißen Weine gestatten. Anders verhält es sich jedoch mit den herberen Sorten. Diese gerbestoffigen, adstringirenden Weine sind Personen von vorgerückten Jahren, insonderheit trocknen Körpern, gänzlich zu widerrathen, indem die, im Alter ohnehin schon vorwaltende, austrocknende und verengende Thätigkeit durch sie nur

---

67) So tranken wir neulich einen äußerst lieblichen „Chateau Cos,“ dessen uns neue Benennung zuerst unsern Blick auf jene berühmte Insel des Archipelagus hinlenkte, die das Vaterland des Homers und des Hippokrates ist; sodann aber, da diese Erklärung uns nicht genügte, die Vermuthung in uns erweckte, es solle durch dieses Epitheton vielleicht die Vortrefflichkeit des Gewächses Denjenigen zu verstehen gegeben werden, welche wissen, daß es ehemals stereotype Redensart war: ein guter Wein müsse „cos“ sein, d. h. colorem, eine schöne Farbe, odorem, einen guten Geruch und saporem, einen lieblichen Geschmack haben; gleich wie man sagt, daß die empfehlenden Eigenschaften einer heirathsfähigen Dame in dem Worte „frisch“ zusammengedrängt wären, nämlich: fromm, reich, jung, schön!

noch mehr befördert und unterhalten wird. Solche herbere Weine sind vornehmlich der Cáhors und noch mehr der Pontac, weshalb letzterer hier auch gleich mitgenannt wird, wiewohl derselbe bekanntlich nicht zu den Bordeaux-Weinen gehört. — Aeußerst feurig und erhitzend sind

C. die Rhone-Weine,

wovon es rothe und weiße, moussirende und nicht moussirende giebt. Die beliebtesten dieser, von Kennern hochgewürdigten „Dessert-Weine" sind der **Hermitage blanc** und **rouge.** Die

D. Roussillon- und Languedoc-Weine

stehen schon ihrer geographischen Lage wegen in nahem Verwandtschaftsverhältniß zu einander. Sie sind, gleich allen Weinen, welche das mittägige Frankreich erzeugt, mehr oder weniger süß und deshalb, vornehmlich der **Muscat-Lunel et Frontignac**, auch bei den Damen beliebt. Die Herren pflegen den Roussillon, Tavell, **Chateau-Neuf du Pape** u. s. w. vorzuziehen. Wir warnen jedoch vor diesen erhitzenden, leicht berauschenden, zudem häufig gekünstelten Weinen und möchten unsere Warnungsstimmen um so nachdrücklicher erschallen lassen, als Manchen die Billigkeit, namentlich des Roussillons, wovon enorme Massen ins Ausland gehen, verlockt und anzieht. . . .

Ein Modeartikel unserer Zeit, die sich im Luxus und Glanz des Scheins gefällt, ist

der Champagner.

Er sprudelt und perlt an unsern Freuden- und Ehrentagen, an Hochzeit-, Kindtaufs-, Geburts- und Namens-

tags-Festen; er knallt und schäumt an der table d'hôte, oder wenn öffentliche Wirthshausbelustigungen . . . der Menge bunte Aggregate zusammenrufen. Dieser Wetteifer, Anderen im Genusse des kostspieligen Getränks es zuvorzuthun, darf uns nicht befremden. Fordert doch der Geist der Zeit, daß Alles Allen zugänglich sei — war doch die Sucht, mit Reicheren und Angesehenern auf gleiches Niveau sich zu stellen, niemals größer als eben jetzt. „Egalité et liberté!" . . . süßes, schmeichelndes Wort! Es laut werden zu lassen, oder gar kühnmüthig die Fesseln sprengend, es seiner ganzen Bedeutung nach zu bethätigen, gestattet der eiserne Zwang der Verhältnisse (oftmals das schreiende Eingeweide — der kategorische Imperativ des Magens! —) nicht. Aber an dem beliebten Losungsworte imaginär sich zu erfreuen, und so viel von diesem Hochgefühl zu ostentiren, als nöthig ist, um die Illusion größerer Bedeutung und Giltigkeit, wenn auch nur momentan bei Anderen zu erwecken, hat gewiß um so größeren Reiz, je mehr der wahre Gehalt abgeht. Doch, wir lassen die Rüge dieser partie honteuse unserer Zeit, deren hehre Lichtglanzpunkte nicht ohne einige Schlagschatten sein können, Anderen über und kehren pflichttreu zu unserem Banner zurück.

Der Champagner ist auch der Wein der Damen und wie zart ihr Tact auch sonst jede Decenz-Contravention empfindet . . . merkwürdig! — und sicherlich ebenfalls in der Allgewalt der Mode begründet — ein kurzes, gemüthliches Delirium (eine *μανια μικρα*) vom schmeichelnden Champagner erzeugt, scheint Ihnen, von denen Göthe sagt:

„Willst du genau erfahren, was sich ziemt,
„So frage nur bei edlen Frauen an,"

scheint, wie wir bemerkt zu haben glauben, eben diesen, sonst

so strengen Richterinnen, nicht immer durch die Sitte absolut verpönt zu sein.

Es ist nicht möglich, daß die Champagne alle Nachfragen befriedigen kann. Nur der Kalk- und Kreideboden des westlichen Theils trägt Wein; die übrigen culturbaren Partien sind dem Kornbau und der Viehzucht eingeräumt, wie das die Tapfern des Feldzuges **1814**, wo hauptsächlich die Champagne das Kriegstheater abgab, autoptisch bezeugen können. Die Folge davon ist, daß Gewinnsucht sich bestrebt, Kunsterzeugnisse an die Stelle des Naturproducts zu setzen und dieser — After-Champagner ist doch wahrlich das Geld nicht werth!

Der ächte gehört allerdings zu den edelsten Gaben, womit die gütige Natur den Menschen erfreut. Sein sanftes Feuer durchdringt schnell die Adern und setzt, belebend und erheiternd auf Kopf und Herz wirkend, den Geist unverweilt in die fröhlichste Stimmung. Bei seiner rapiden Wirkung auf die Haut, deren Poren er unverzüglich öffnet und zu reichlicher Ausdünstung antreibt, ist sein Einfluß flüchtig, ohne anhaltende Folgen, ohne Blutwallung und Herzklopfen oder sonstige Verstimmung zu hinterlassen. Man hat ihn daher den Wein der Liebe, des Witzes, der fröhlichen Laune, der poetischen und gesellschaftlichen Begeisterung genannt; eine Würdigung, die auch Voltaire unterschreibt, wenn er singt:

„Du vin d'Ai la mousse petillante
En chatouillant les fibres des cerveaux
Y porte un feu, qui l'exhale en bons monts."

Inzwischen muß, wie der Leser zugestehen wird, immer einiger intellectueller Fonds, einiges geistiges Productiv-Vermögen da sein, wenn solche Effecte sich herausstellen sollen. Nur dem Steine kann der Stahl Funken entlocken, nicht —

dem Klotz. O göttliche Traube! vermöchtest du den prometheischen Funken in den Pinsel und Dunkelmann zu senken, wie viel besser stände es um die Welt! Doch, diese bedauerungswürdigen Geschöpfe, diese armen Eunuchen im Reiche der Geister, und wenn sie copieusement von der Primasorte zu sich nehmen, spielen apathisch ihre gähnende Rolle fort.

Man unterscheidet **Vin de Champagne mousseux** und **non mousseux**. Dieser ist völlig ausgegohren; jener aber, so wie alle moussirenden (Rhein- und andere) Weine, in der Gährung unterbrochen und in einem Mittelzustande zwischen Most und Wein auf Flaschen gezogen; eine Procedur, wodurch eben der so reiche Gehalt an Kohlensäure erzielt wird. Diese ist das Werthvollste im moussirenden Champagner. Aber wie erquickend und belebend Weniges davon auch wirkt, — Kohlensäure ist Arznei und die erste Diätregel die: es sollen unsere Speisen und Getränke keine medicamentösen Eigenschaften haben. . . . Sehr geistreich sind

III. die spanischen und portugiesischen Weine,

den **vino secco** aus der Gegend von Alicante, Xeres, Malaga allenfalls ausgenommen. Letzterer sagt auch einem schwachen Magen zu und wird in kleinen Quantitäten, selbst in Zehrfiebern vertragen. Aber man halte sich, was die Beziehung betrifft, an ein zuverlässiges Haus und scheue den hohen Preis nicht, da insonderheit diese Artikel sehr häufig Producte der Nachahmung und der Verfälschung sind. — Feurig ist der **Tinto di Rotto**, der **Tinto di Alicante** und der spanische Malvasier-Wein, welcher letztere auf den benachbarten Inseln Majorca und Minorca von den dorthin verpflanzten Malvasier-Reben erzeugt wird. Diese Sorten ge-

hören ihrer hohen Geistigkeit und ihres reichen Aroms wegen zu den leckersten Liqueur- und Dessertweinen. Noch feuriger ist der **Portwein**, der überall wohl der kräftigste aller bekannten Weine unserer Erde sein dürfte, da er nicht weniger als 25% Alkohol enthält, während die stärksten französischen etwa 18% und die geistreichsten Rheinweine nur gegen 12% enthalten. Daher die Wärme, welche schon wenige Glas durch den ganzen Körper verbreiten. Dennoch ist der Portwein seiner Säurelosigkeit wegen, zumal einem kalten und zur Verschleimung geneigten Magen, ganz zuträglich. . . Aber: „caute incede, latet ignis sub cinere doloso!“ und nimmehr auf Göthe's Rath:

„An unsers himmlischen Vaters Tisch,
Greift wacker zu und bechert frisch:
Denn Gut' und Böse sind abgespeist,
Wenn's: „Jacet ecce Tibullus!“ heißt. —

Ein guter Portwein muß acht bis zehn Jahr alt sein und einige Male die Linie gekreuzt haben.

Den spanischen und portugiesischen Weinen werden auch der **Madera**, **Teneriffa** und **Cherry** beigezählt, da die betreffenden Gebiete theils spanischen, theils portugiesischen Antheils sind. Man hält diese Gewächse, vorzüglich den Dry-Madera, für sehr magenstärkend. Sie alle sind jedoch voll, schwer und heiß, setzen das Blut in Wallung und dürfen am wenigsten von Denen getrunken werden, welche kurzathmig sind. . . Wenig oder gar nicht im Cours sind

IV. die italienischen, neapolitanischen und sicilianischen Weine,

warum? . . . Weil die lässigen Bewohner dieser, von der Natur so gesegneten Länder im leidigen dolce far niente die

Pflege ihrer an sich so edlen Gewächse vernachlässigen. Wir werden deshalb nur der „Lacrymä Christi“ und des feurigen Syracusers mit ein Paar Worten gedenken. Jener wächst am Fuße des Vesuvs auf vulkanischem Boden, ist von schöner hochrother Farbe und besitzt ausnehmend viel Geistigkeit, Gewürz und Feingeruch. Den Namen „Thränenwein“ soll er dadurch erhalten haben, daß bei Bereitung desselben der Saft (welcher lediglich durch die Schwere der auf einander gehäuften Trauben ausgepreßt wird, vermöge dieses so gelinden Drucks) nur tropfenweise aus den Trauben hervorquillt. — Der Syracuser wird zu den feinsten **vins de liqueur** gerechnet. . . Eben so selten, selbst in den höheren Kreisen der Gesellschaft, sind bei uns in Deutschland

V. die Ungarweine:

der gewürzreiche Ofener, der Bösinger-, Grünauer-, Ruster-Ausbruch und vor Allem: der edle **Tokayer** vom Theresienberge und der Hügelkette Hegyallya, dessen balsamischer Geruch, wird nur eine Flasche davon geöffnet, das ganze Zimmer parfümirt. Köstliche Weine! deren Seltenheit um so mehr zu beklagen, als eben sie das „**vinum lac senum**“ in seiner ganzen Bedeutung wahr machen, Eßlust und Verdauung fördern, die Assimilationskraft bethätigen, mithin nähren und stärken und besser als alle ihre Brüder, selbst den Cap Constantia nicht ausgenommen, die Lebensgeister unserer verdienten Veteranen aus ihrem Schlummer zu wecken vermögen. . . Auch der

VI. griechischen Weine

muß erwähnt werden: des Weins von Cypern, Samos, der Insel Kandia, deren Malvasier-Reben in alle Welt-

gegenden verpflanzt worden. Es sind süße, mehr oder weniger liebliche und feurige Weine — zum Theil Delicen, wonach schon Apicius, jener große Gourmand zu den Zeiten des Augusts und Tiberius, lüstete! Im Handel kommen sie unter den Benennungen: Muscateller, Malvasier, Wein von Scio, Santorin u. s. w. vor. Von den Schläuchen, worin man diese griechischen Weine an Ort und Stelle, wie schon zu Homer's Zeiten aufbewahrt, haben manche einen etwas unangenehmen Nebengeschmack.

Schließlich gedenken wir noch der künstlichen Gewürzweine, namentlich des Claretts der Alten, auch „Hippokras“ genannnt, da Hippokrates der Erfinder desselben gewesen sein soll. Auch unsere Glüh-, Kirsch- und Schlehenweine, so wie der in den Apotheken feil gehaltene „Magenwein“ gehören in diese Kategorie. Alle enthalten mehr oder weniger scharfe Gewürze, verführerisch hinter Zucker oder Honig versteckt. Es sind schädliche Reize, die den Magen schwächen, statt zu stärken, ihn versäuern, in seiner Wärme in Gährung übergehen, die Eßlust benehmen und das Blut in Wallung setzen[68]).

68) Eine sehr präcise Vorschrift zur Bereitung des Claretts, wie ihn unsere Vorfahren getrunken, fand der Verfasser, aliud quaerendo, in einem Copial des vormaligen Hildesheim'schen St. Michaelis-Klosters aus dem 15. Jahrhundert, das ihm behufs Ausarbeitung seiner „Geschichte der Stadt Gronau“ (Lüneburg 1832. Herold und Wahlstab) von einem Freunde suppeditirt ward. Der Curiosität wegen möge das Recept, in der Schreibart jener Zeit wiedergegeben, hier Platz finden: „Wltu maken guden clareth, Sy nym tho eyn stoueken Wines ½ lod soffrans, Eyn lod enghuers, Eyn lod neghelken, Eyn halff lod galligan, ½ lod langhes pepers vnde 1 punt Crudhonniges, vnde ½ lod Kanneles. Do in eynen gropen dat stoueken Wins vnde dat punt Crudhonniges vnde lat dat vp syden, vnde went id ersten vp sydet, so schüme id myt eyner holen Kellen all reyne, dat dar neyn schüme meer uppen sy. Vnde den dar jnne de crude vnde lad yt

Der Leser erschrecke nicht, wenn wir ihm jetzt einen Delinquenten vorführen. Seiner Geburt nach ein Fremdling, ist er auf den guten Ruf, welcher ihm voranging und in Gemäßheit der pomphaften Empfehlungsbriefe seiner Heimath, von unserem guthmüthigen Vaterlande auf Treu und Glauben angenommen und schon vor geraumer Zeit nationalisirt worden. Es hatte auch wirklich den Anschein, als ob wir eine gute Acquisition gemacht; denn der Wandel unseres Adoptivsohns war lange unsträflich, ja man erzählte manchen Trait aus seiner Lebensgeschichte, der in der That sehr ihm zum Ruhme gereichte, seinen Charakter in das allerbeste Licht stellte und Alle für ihn einnehmen mußte. Einschmeichlich dabei und sich schmiegend und fügend in das verschiedentlichste Begehr wie in die mannichfachsten Gestalten und Rollen, konnte es nicht fehlen, daß der Wohlgelittene bald männiglich willkommen war, Vielen ein Heißersehnter, ja Einigen sogar ganz unentbehrlich ward. Draußen der Oeffentlichkeit, daheim den stillen Penaten diensam, theilte er Leiden und Freuden: lebte und liebte, lärmte und schwärmte mit, weckte Geist und Heiterkeit, verscheuchte Unmuth und Kleinmuth, Grillen und Sorgen, calmirte Bauch- und Herzpein, war treuer Geleiter, wenn es galt:

„Der Mann muß hinaus
Ins feindliche Leben,“

versüßte das Thränenbrot kummervoller Nächte und war doch willig und freudig wieder am Platze, wenn der Leidtragende

---

eyne korte wile staen vnde sye dat denne to sammede dorch den budel eyn, twye, effte mer, also lange went dat vrisch vnde clar sy et sic habes.“ — Ein solcher Clarett war das non plus ultra aller Gaumenfreuden in damaliger Zeit, durfte nicht fehlen an Fest- und Freudentagen und weckte dann weidlich allgemeine Heiterkeit; ein Beweis, daß unsere lieben Alten neben vielen anderen guten Eigenschaften auch einen sehr guten — Magen gehabt haben.

in Fortunas Kartenblättern Zerstreuung und Trost suchte; kurz, der gewandte, listig temporisirende Gesellschafter, der sich gut zu faufiliren wußte, war der Lion des Tages, der Götze des großen Publicums geworden. Aber der verhätschelte Günstling, seinem innersten Wesen nach höchst frivol und ein Erz-Libertiner, dem kein Verhältniß zu zart, kein Band heilig genug war, um es nicht schonungslos zu lockern und zu rütteln, mißbrauchte Einfluß und Gewalt, gängelte das Volk allzu sehr, ward des Demagogismus verdächtiget und verdientermaßen in Anklagestand versetzt. Um seiner habhaft zu werden, verfolgte man ihn mit Steckbriefen, sein Signalemen füllte die Spalten der gelesensten Tageblätter, unsere Geistlichkeit donnerte in bittern Strafpredigten eine Legion seiner Schandthaten von den Kanzeln herab. . . Es gelang, ihn zu gefänglicher Haft zu bringen. Schlau wußte er dieser jedoch stets wieder zu entrinnen, und so ist es gekommen, daß er nach und nach fast vor allen Gerichtshöfen Deutschlands, competenten und incompetenten, gestanden. Alle Erkenntnisse, auf voluminöse Untersuchungsactenfascikel und stupend gelehrte ärztliche Gutachten basirt, lauten unisono g e g e n Inculpaten, und sind von den höchsten Spruch-Collegien approbirt worden. Der arme Schelm, mit Jeremias klagend: „alle meine Feinde sperren ihr Maul auf wider mich; ich werde gedrückt und geplagt mit Schrecken und Angst,“ sitzt arg in der Klemme; das Urtheil lautet: „Verbannung!“ — Sein Name?

Branntwein.

Hartes, schauerliches Loos! das Vaterland, das theure, auf immer zu verlassen; die Heimath aufzugeben

„Wo unser Himmel lag in bunten Schwänken,
Wo uns das Leben zwischen Scherz und Possen,
Ein Bächlein unter Rosen, hingeflossen;“

— verstoßen zu sein aus dem Vaterlande, wo unserer Kräfte starke Wurzeln sind und tausend Sympathien für uns lodern. Ihm „Lebewohl auf Nimmerwiedersehen“ und nun allein in einer fremden Welt, des Schicksals finstern Mächten preisgegeben! — Das ist zu viel. —

„Aber“ — hören wir den theilnehmenden Leser fragen — „ist denn ein Absolutorium, eine Reformation des Erkenntnisses, ein Entbinden von der Instanz gar nicht mehr zu erwirken? Ist doch sonst das Tendiren **in mitius**, das „**absolvere a peccatis**“ die Aufgabe unserer philanthropischen Zeit, die, wenn Alles fehl geschlagen, als letztes Schutz- und Zufluchtsmittel — Imputationsunfähigkeit deducirt.

Wir wollen die Rehabilitation des armen Schluckers versuchen, bevorworten jedoch, daß, wenn es uns auch gelingen sollte, das Brandmahl der Infamie von ihm abzustreifen, wir gleichwohl, ihn gänzlich zu disculpiren, weder vermögend noch gewillet sind; denn tadellos und unbescholten in allen Lagen und Verhältnissen ist auch unsers Dafürhaltens der lose Gesell nicht. — Sammeln wir zuvörderst denjenigen Ernst, welchen eine so wichtige Discussion nothwendig erheischt; eingedenk der Mahnung des Philosophen Spinoza: man solle die menschlichen Dinge weder belachen noch beweinen; sondern einsehen (**intelligere**).

Der Branntwein ist eine geistige Flüssigkeit, die aus verschiedenen Getreidearten, aus Kartoffeln, Obst und einigen anderen, zuvor der Weingährung unterworfen gewesenen Vegetabilien mittelst der Destillation gewonnen wird. Sein wesentlichster Bestandtheil ist der Weingeist oder Alkohol [69]; eine narkotische Substanz, die, ihren Wirkungen nach, Aehnlichkeit mit dem Opium hat, das jedoch hinwiederum auch große Verschiedenheiten zeigt. Ein guter Branntwein muß 35 bis 40 p. c. Alkohol enthalten.

Der Alkohol ist dem Organismus durchaus different, kann von demselben nicht überwunden und assimilirt werden; sondern geht unmittelbar nach seinem Genusse vom Magen aus verdunstend, nur wenig verändert in die Blutmasse über [70]), die erst mittelst des Harns und der Haut- und Lungenausdünstung wieder davon befreit wird. Der Branntwein ist mithin unter allen Umständen ein Reizmittel, das zunächst aufs Blut und von diesem aus auf's Nervensystem wirkt. Durch kleine Gaben wird jenes erwärmt und belebt, dieses geweckt und gehoben; größere aber erhitzen das Blut excessiv, überspannen die Nerven und stumpfen sie ab. Ein noch weiter getriebenes Uebermaß führt Zufälle der Vergiftung herbei.

Von arabischen Aerzten im 10. Jahrhunderte erfunden, in Europa aber erst gegen das 14. bekannt geworden, ward der Branntwein anfänglich nur zu Arzneien verwandt. Freilich

69) Das Wort „Alkohol" hat mehrere Bedeutungen, bezeichnet jedoch immer eine bis ins Subtilste verfeinerte Substanz. Mit der pharmaceutischen Chemie der Araber auf uns überpflanzt, versteht man im weiteren Sinne jedes sehr zarte, staubähnlich zerriebene Pulver darunter; κατ' ἐξοχήν aber den höchst gereinigten, durch mehrmalige Abziehung völlig wasserfreien Weingeist.

70) Das Blut und Gehirn der im Branntweinrausche Verstorbenen riecht stark nach Branntwein.

säumte das Volk nicht, sobald es seine Bekanntschaft gemacht, ihn eigenmächtig aus den Apotheken zu holen, jedoch nur als Herzstärkung in kranken Tagen; Genußmittel für Gesunde ist er erst im 30jährigen Kriege und noch mehr im 7jährigen geworden. Immer aber war der Verbrauch damals noch von keinem Belange und Schlemmerei eine Seltenheit, bis mit der Sturm- und Drangperiode der Napoleon'schen Herrschaft jenes Uebermaß von Branntweinschenken Platz griff, die, eine wahre Pest des Landes, auf Gesundheit und Sittlichkeit der untern Volksclassen gleich verderblich einwirken. Von Jahr zu Jahr stieg die Consumtion des Branntweins und mit dem Laster der Trunksucht nahmen Müssiggang und Armuth, Immoralität und Verbrechen, Körper- und Geisteskrankheiten in schaudererregender Progression überhand. Die „Branntweinpest" war hereingebrochen! . . . In grauenvoller Ausbreitung grassirend und kein Alter, keinen Stand, kein Geschlecht ganz verschonend, wüthete sie jedoch hauptsächlich in den untersten Ständen: im Stande des Bauers und niederen Bürgers. Die Regierungen, deren Verbote vergebens einer so verderblichen Völlerei wehrten, suchten mittelst Erhöhung der Branntweinsteuer die wandernde Furie aufzuhalten. Aber das Uebel ward nur ärger dadurch. Gewinnsucht speculirte fortan auf billigere Fabrikate; man substituirte schlechteres Material und die Folge war, daß ein höchst verdächtiges Fuselöl den Branntwein, welchen das Volk gleichwohl nicht fahren lassen wollte, nur noch mehr vergiftete.

Da traten Vaterlandsfreunde zusammen, um auf dem vielbetretenen Wege der Association den Kakodämon zu bannen. Sie errichteten nach dem Vorbilde, das vor etwa dreißig Jahren die nordamerikanischen Freistaaten gegeben, die sogenannten „Mäßigkeitsvereine," deren Fundamentalgesetz das

Gelübde fordert: dem Genusse jedweder Art von Branntwein nun und für immer zu entsagen.

Wir sind weit entfernt, die Reinheit der Motive, welche hierauf hinleiteten, zu bezweifeln, ja wir erachten es für eine Sünde gegen die Humanität, den Eifer zu mißdeuten, womit Lehrer, Beamte und Geistliche der guten Sache sich zugewandt, sie aufgenommen, sich an die Spitze der Vereine gestellt und deren Ausbreitung zu ihrer Lebensaufgabe gemacht haben. Wer, wie sie, ohne jeglichen Eigennutz, mit Aufopferung seiner Zeit und Kräfte den Wesen seines Gleichen Gutes zu erzeugen sich bestrebt, ist über alle Verdächtigung erhaben. Er hat die Tendenzen unserer Zeit: die Menschheit ihrem Ziele entgegenzuführen, begriffen, und seine Bestrebung giebt ihm gerechte Anwartschaft auf unsere Hochachtung — gleich viel, ob der Kampf, den er kämpft, der Civilisation wilder Horden, der Bekehrung der Heiden, der Aufhebung der Leibeigenschaft, der Emancipation der Bauern und der Juden oder — der Verbannung der Branntweinpest gelte. Er hat den Adel seiner Gesinnung dargethan; denn er ringt nach dem Lorbeer im höchsten Interesse der Humanität — er ist Menschenfreund!

Ob aber praktischer? . . . Das zu sein, ist sehr schwer — schwer, weil der Philanthropismus seinen Sitz im Herzen hat, das Herz aber sehr oft mit dem Kopfe davon läuft und hieraus leicht Mißgriffe entstehen. — Ob und in wiefern diese auch den Stiftern und Beförderern der „Mäßigkeitsvereine“ zur Last fallen, wird im Fortgange dieser Discussion, der wir sine ira et studio uns hingeben, sich herausstellen.

Jedes Ding in der Welt hat seinen Namen, womit es zur Unterscheidung von anderen Personen oder Sachen bezeichnet

wird. Wer etwas Neues entdeckt und ins Leben ruft, wählt einen Namen dafür. Dieser Name soll möglichst speciell das neue Ding bezeichnen, soll die Charakteristik desselben wenigstens in soweit andeuten, daß die wesentlichsten Merkmale und Eigenthümlichkeiten der neuen Person oder Sache dadurch sogleich vor Augen gestellt werden.

Auch die Stifter unserer sogenannten „Mäßigkeitsvereine“ haben ohne Zweifel die Absicht, jedenfalls die Verpflichtung auf sich gehabt, ihr neues Institut mittelst des demselben beizulegenden Namens, gleich von vorn herein möglichst treu und genau zu charakterisiren. Nun bezeichnet aber das Wort „Mäßigkeit“ bekanntlich einen Zustand, ein Verhalten, da man überhaupt mäßig ist, d. h. das rechte Maß oder Verhältniß, besonders (und in unserem Falle zumal:) im Genusse von Speise und Trank beobachtet. Es ist, wenn auch nicht synonym, doch nahe verwandt mit „Enthaltsamkeit;“ aber wesentlich verschieden von „Entsagung.“ Denn der Encratit hat irgend einem Genusse völlig entsagt, verzichtet darauf, hat Dieses oder Jenes gänzlich aufgegeben. Der Mäßige dahingegen genießt dankbar alle Gaben, welche die Milde des Urhebers der Natur ihm darbietet, jedoch mit weiser Vorsicht, d. h. ohne durch Uebermaß sie zu mißbrauchen. Nun ist aber die Bedingung der sogenannten „Mäßigkeitsvereine“: „**Entsagung** dem Branntwein!“ Sie wollen den Genuß desselben nicht, wie es die Mäßigkeit vorschreibt, etwa nur beschränken, ordnen, regeln; nein, sie hindern, hemmen, verwehren ihn gänzlich. Wäre der Name „Mäßigkeitsvereine“ richtig gewählt? . . . Näher dürfte solchen Tendenzen der Name „Entsagungsverein“ liegen. Doch auch dieser ist nicht ganz statthaft, in sofern auch er **a priori** den Begriff nicht völlig aufschließt, nämlich das Singuläre, das Einzelding

nicht anzeigt, welchem entsagt werden soll. Er würde nur dann statuirt werden können, wenn unser Sprachschatz ein bezeichnenderes Wort nicht aufzuweisen hätte. Ein solches aber ist leicht da. Wäre es z. B. nicht wörtlich und sächlich getroffen, die ehrenwerthen Gesellschaften, deren menschenfreundliche Aufgabe ist, die Quellen jenes Elendes zu verstopfen, das durch übermäßiges Branntweintrinken in die Welt gekommen, „Antibranntweinvereine," oder wenn dieses, allerdings etwas barbarische Wort unseren Puristen zu deutschwidrig klingt, „Branntweinvertilgungsvereine" zu nennen?

Doch, warum nur den Branntwein ächten und verbannen? — Weil er Alkohol enthält? — Den enthalten ja der Wein und das Bier ebenfalls. — Weil der Branntwein ein sogenanntes gebranntes Getränk, d. h. mittelst der Destillation erzeugt worden ist? — Es giebt nur eine Species Alkohol und dieser Alkohol ist das Ergebniß, nicht der Destillation, sondern der Gährung . . . derselben Gährung, welcher der Wein und das Bier unterworfen werden müssen, damit sie das werden, was sie sind. — Weil der Branntwein schärfer, alkoholreicher ist? — Der Portwein enthält, wie schon oben im Artikel „Spanische und portugiesische Weine" erwähnt worden, gegen 25 p. c. Alkohol; der gemeine Kartoffelbranntwein, wie er in Krügen und Schnappsläden heutzutage feil geboten wird, nach Richter's Alkoholometer höchstens 30 p. c. Ist die Differenz von Belang und wird der etwaige Unterschied nicht durch das größere Quantum, welches der Weintrinker zu sich nimmt, mehr denn ausgeglichen? Wer eine Flasche Portwein „aussticht," nimmt 25 p. c., wer ein halbes Quartier Branntwein der stärksten Sorte verschluckt, 20 p. c. Alkohol zu sich. Was fällt mehr

auf und veranlaßt uns weit eher zu Exclamationen über das Laster der Trinksucht, dieses oder jenes? — Antwort: dieses. Curios! denn offenbar hat der Weintrinker mehr Alkohol als der Branntweintrinker zu sich genommen.

Wir übersehen und verkennen die Versuchungen und jene Kette von Lastern nicht, in die der Branntwein, diese gemeinhin erste Quelle vieler Uebel, so häufig geführt. Aber haben nicht auch schon Wein und Bier, Tanz und Karten, Geld und Musik den Grund zum Verderben der Menschen gelegt? Wenn, um nur ein Beispiel herauszugreifen, unsere musikalische Zeit gebietet, die Musik im Erziehungsplane obenan zu stellen; wenn auch der, des Talents dazu Ermangelnde forcirt wird, seine Jahre, damit er doch ja musikalisch sei, am Notenpulte zu versitzen und die Folge davon ist, daß der geistig Imbecille, der gleichwohl durch streng angewandten Fleiß seine dürftige Intelligenz bis zu einer leidlichen Mittelmäßigkeit wissenschaftlicher Erkenntniß hinaufgeschroben haben würde; wenn die Folge davon ist, daß dieser verwahrlosete Schwachkopf, nachdem er endlich — oben durch sträfliche Täuschung, unten durch Coterielob blinder Stupiditätsbeschützer oder gar als Werkzeug unlauterer Nebenabsichten — einem ernsten Lebensberufe zugeführt worden ist, wenn dieser hülf- und rathlose Stümper nun dasteht in der ganzen Blöße seiner schauderhaften Ignoranz, — werden nicht ihm selbst, seiner Umgebung, dem Gemeinwohl wie dem Staate die eindringlichsten Nachtheile aus diesem Mißbrauche der Musik erwachsen?[71])

---

71) Als Rameau's Neffe (s. Göthe's Werke, 35. Bd. S. 40) in Bezug auf die achtjährige Tochter des Philosophen Diderot gegen diesen in die Lamentation ausbricht: „schon vier Jahre sollte sie die Finger auf den Tasten gehabt haben!" wehrt der berühmte Polyhistor dieses Bedauern mit den Worten ab: „Es ist mir nicht viel daran

Gleichwohl hat man nicht davon gehört, daß irgendwo ein Mäßigkeitsverein gegen Musik ernstlich intendirt worden wäre;

---

gelegen, in den Plan ihrer Erziehung ein Studium einzuflechten, das so lange beschäftiget und so wenig nützt." — Auf andere Weise rügt ein neuer Schriftsteller: Herr Ph. O. v. Münchhausen (confer dessen „Graf St. Germain, Göttingen bei Dieterich, 1842." S. 181.) die Musikmanie unserer Zeit, wenn er behauptet: „die Musik sei nur deshalb so in Mode, weil sie dem Gedankenlosen am willkommensten: er könne sich nachher in nichtssagenden Exclamationen ergehen und brauche nicht zu definiren" —; eine Behauptung, die freilich wenig Hochachtung für das Geschlecht des neunzehnten Jahrhunderts, aber vielleicht desto mehr Wahrheit in sich schließt.

Wir lassen das dahin gestellt sein und sind überall weit entfernt, die Tonkunst und ihre wahren Priester (auch hier heißt es: Viele sind berufen, Wenige auserwählt) von der Höhe, auf die unsere Zeit sie gestellt, herabzusetzen und ihrer Triumphe zu entkleiden. Nicht von dem Zauber musikalischer Virtuosität — von der Plage musicirender Stümperei redeten wir. Wir sympathisiren in dieser Beziehung auch nicht mit dem berühmten Lessing, der, wie sein eigener Stiefsohn erzählt, geäußert haben soll: die Musik mache ihm ungefähr die Empfindung, als wenn salva venia ihm der Bart eingeseift werde. . . . Und so dürfen denn auch Jene nicht sich getroffen fühlen, die, obgleich keine Könige der modernen Kunst, dafür doch aber auch noch etwas mehr umfassen als ihren Notenpult. Unsere Geißel züchtiget, der Leser weiß es schon, den Mißbrauch. Mißbrauch ist und bleibt es aber, wenn der durchaus Talentlose schlechterdings musikalisch abgerichtet werden soll. Auch diese Dressur gelingt manchmal, wie ja so Vieles in der Welt, trotz der schwierigsten Obstakel, gelingt. Aber wie und auf welche Weise? . . . Geist wird nicht dadurch consumirt; denn der Vornirte, dem die stiefmütterliche Natur statt des Kopfes einen Holzklotz zwischen die Schultern stellte, hat Derartiges begreiflicherweise nicht zu verlieren. Wohl aber Zeit — Zeit! deren sorgfältigste Verwendung gleichwohl eben ihm zur Bedeckung seiner geistigen Blöße doppelt und dreifach vonnöthen! Oder wäre es ein Beweis intellectueller Fonds, wenn der lebenslang ans Clavier Gebannte im harmonielosen Tongeklimper . . . dressirte Fingerfertigkeit darthut? Der glaubhafte Leuret, Arzt und Professor am Hospice Bicêtre zu Paris, versichert in seinen 1839 herausgegebenen „klinischen Vorträgen über die Geisteskrankheiten," daß er viele Stumpf- und Blödsinnige unter seiner Obhut habe, welche eifrig Musik treiben und mit geläufiger Hand das Clavier hämmern. — Merkwürdig, daß, wie ebenderselbe fleißige und zuverlässige Beobachter anführt und wir per

ein Unterlassen, das bei der Vereinsucht unserer menschenfreundlichen Zeit uns Wunder nimmt, da heutzutage wahrlich mehr stimpernde Clavierspieler als excedirende Schnappstrinker den, die Ruhe liebenden Staatsbürger molestiren. —

Eben so wenig wird dem Tanze, den Karten, dem Weine, dem Tabak, dem Schießpulver und jenem kleinen menschlichen Gliede gesteuert und gewehrt, dem vor vielen Jahren schon der Weise von Tarsos den Hemmschuh angelegt wissen wollte, wie in der Epistel an Titus, Cap. 1. V. 10 und 11 zu lesen, wo er spricht: „denn es sind viele freche und unnütze Schwätzer und Verführer, welchen man muß das Maul stopfen, die da ganze Häuser verkehren und lehren das nicht taugt.“ Alle diese Potenzen und Influenzen, obgleich sie, gemißbraucht, ebenfalls mehr oder weniger den Keim des Verderbens in sich tragen, gehen frei durch; woher datiren, worauf gründen sich diese Privilegien und Toleranzen?

Wir wollen den Leser nicht durch eine totale, über sämmtliche Specialitäten gezogene Parabeln ermüden, halten auch dafür, daß die Erörterung all dieser Punkte eben so wenig hier an ihrer Stelle sein würde, als wir zu unserer Deduction sie nöthig haben; wir wollen die Vergleichung nur von dem Weine hernehmen. Dieser paßt ohnehin am besten für unsere Comparation; denn er ist dem Branntwein am nächsten ver-

---

parenthesin (mit der Bitte, daß der Leser das abermals eingeschobene hors d'oeuvre entschuldigen möge) noch bemerken wollen; merkwürdig, daß allen diesen Idioten und Déments, deren auffallend dicker Kopf ein zwar immer sehr kleines und mangelhaftes, jedoch verschiedenartig defectes Gehirn beherbergt, daß allen diesen Schwachköpfen dessenungeachtet durchweg das Rechnen nicht so schwer fällt als das Lesen und ganz besonders das Schreiben.

wandt, da der wesentlichste Bestandtheil beider Getränke, wie wir wissen, der Alkohol ist.

„Unstreitig aber gebührt doch dem Weine der Vorzug vor dem Branntwein?“ . . . Allerdings, dafern es überhaupt nicht im Zweifel steht, daß der Kaffee besser ist als die Eichorie, der Reis besser als die Grütze, die Ottomane besser als der harte Fußboden. Aber die Natur bringt nun leider nicht überall und genugsam Wein hervor, als daß Jeglicher sich daran laben könne. Nichtsdestoweniger lechzet der genußsüchtige Mensch, dem der Herr der Welten gastfreundlich Vollmacht gegeben, zinsbar und unterthan sich zu machen Alles, was da keimet und sprosset, grünet und blühet, lebet und webet auf Erden — gleichwohl durstet und schmachtet dieser, seine Gerechtsame eifrigst salvirende Nimmersatt nach solchen schmeichlerisch lockenden Reizen und grübelt und sinnt, ist der Urstoff durch die Umstände ihm versagt, erfinderisch hin und her, sein Gelüst durch Surrogate zu befriedigen.

Ein solches Surrogat ist der Branntwein. Er ist der Wein des Nordens und der Armuth!

Soll man den Menschen verdammen ob der Erfindung und Benutzung dieses Surrogats? Soll man Stellvertretung da verweigern, verpönen, verbannen, wo selbsteigene Ausrichtung schier unmöglich; die Qualification des Remplaçant aber ziemlich dieselbe, ja der Ersatz in mancher Hinsicht zweckdienlicher ist?

Man würde ohne Noth hart, man würde ungerecht und — unweise verfahren. Hart und ungerecht in unserem Falle, weil die verlangte Entsagung ausschließlich eine Menschenclasse trifft, der ohnehin alle Comforts des Lebens abgehen — der so wenig von Dem geworden, was ursprünglich doch auch für sie bestimmt war — die so oft ungesättigt

aufstehen muß von der großen table d'hôte unseres lieben Herrgotts, der gleichwohl doch auch für sie deckte! . . . .

Oder wäre es kein Genuß für den Armen, dessen Schultern zwar, weil er der Sackträger der Menschheit ist, härter sind als die der bevorzugten Kaste, dessen Herz jedoch eben so empfänglich ist für die Freuden der Gegenwart — wäre es etwa kein Genuß für den Genügsamen und Unverwöhnten, Abends nach des Tages Mühen, daheim in der Mitte der Seinigen, an dem einzigen, möglicherweise ihm zugänglichen spirituösen Labsal sich zu vergnügen?

Habt Ihr Das wohl in Betrachtung gezogen, Ihr Günstlinge des Schicksals, die Ihr nicht zu ringen habt mit dem eisernen Drucke des materiellen Lebens? — Habt Ihr's erwogen, Ihr Menschenfreunde, denen durch Geburt, Erziehung oder . . . blindes Glück Alles in reicher Maße zu Theil ward, was das Leben fordert und erleichtert, würzt und schmückt? Ihr Glücklichen wohnt in festen Häusern, schlaft in weichen Betten, eßt gewürzte Speisen, trinkt Thee, Chocolade, Kaffee, Bischof, Grog, Punsch, baierisches Bier und Wein —, ja Einige unter Euch sind überladen mit jedem erdenkbaren Comfort, haben vielleicht alle Freuden der Sinnenwelt ausgekostet und wissen kaum noch eine Phase epicurischen Genusses mit voller Befriedigung in Bewegung zu setzen! . . . Glaubt Ihr, der Arme sei blind und unempfänglich für Eure raffinirte Kalobiotik? Vergeßt nicht, daß er als Diener Eures Hauses einst im Proscenium gestanden, daß der Schleier weggezogen war, der die eleusinischen Mysterien dem Exoteriker verdeckt — daß er Eure Tafel servirte — daß er Eure Gäste in weißen Glacéhandschuhen kommen und unter gemessener Beobachtung steifer conventioneller Förmlichkeiten sich becomplimentiren und ernst und schweigsam sich

niedersetzen sah — daß er Zeuge war des Ceremoniells und der Grandezza, womit das Diné, ohne daß eine absonderliche Verschiedenheit der Charaktere Eurer Gäste sich herausgestellt hätte, ziemlich langweilig fortgeführt ward, bis . . . der Flaschengeist den Menschengeist frei machte von der Zwangsjacke der Etiquette! Er sah deutlich, wie Ihr in Wein, nicht in Wasser die Gesundheit Eurer Damen tranket — er überzeugte sich, daß nicht Thee oder schales Bier, nein, daß der Wein es war, der Geselligkeit und Frohsinn, die Funken des Humors und jene wohltönenden Toaste weckte, die ihm viel zu sehr gefallen, als daß der Eindruck, den sie auf ihn machten, erloschen wäre. Auch er, der damalige unscheinbare Abstans reflectirt und stellt Vergleichungen an. Aber, von Natur gutmüthig, anspruchslos und bescheiden, hegt er deshalb keinen Neid gegen Euch, nennt Diejenigen nicht kalt und herzlos, welche sich selbst den Wein nicht — ihm aber das Surrogat des Weins: den Branntwein versagen. Er hält allerdings sein Schicksal für das traurigere; ist aber nichtsdestoweniger höflich und zuvorkommend, räumt gern die Vorzüge Eures Standes ein, zollt nach wie vor willig Achtung und Tribut; — treibt es Euch nicht doppelt, die Strenge zu rechtfertigen, mit der Ihr dem genügsamen Unbemittelten, so vielfach schon der Welt Unbilden ausgesetzt, auch den mäßigen und vorsichtigen Genuß des Branntweins verkümmert, vergället, verbietet?

Der Mißbrauch, sagt Ihr, bewog uns dazu. Die Branntweinsucht griff immer weiter und weiter um sich. Trunkenbolde verbrachten Zeit, Geld und Gut, die Unmäßigkeit zerrüttete ihre physische, moralische und intellectuelle Gesundheit, untergrub das Glück und die Wohlfahrt der Familien, zog diese mit in den Pfuhl des Verderbens hinab und

schauerliche Nachtstücke aus den Tagebüchern der Aerzte, aus der Seelsorge der Geistlichen, aus den Annalen der Criminalistik, offenbar hervorgegangen aus dieser Branntweinvergeudung, erfüllten uns mit Entsetzen. . . So konnte es nicht bleiben!

Wir ehren, wie schon oben versichert, die Lauterkeit dieser Beweggründe und würden im Interesse einer so hochwichtigen Angelegenheit unendlich uns freuen, wenn das, in so edler Absicht gewählte Mittel auf dem Probirsteine der Humanität und der Zweckmäßigkeit die Goldprobe bestände. Aber ist das zu hoffen von einer Maßregel, die man, offenbar in einseitiger Absicht befangen, ergriff? Oder verfährt man nicht einseitig, wenn man bei Untersuchung einer Sache nur den schädlichen Mißbrauch und nicht auch den nützlichen Gebrauch vor Augen hat? wenn man, entgegen dem praktischen „abusus non tollit usum," das Gute mit dem Schlechten zugleich in den Kehricht wirft: das Kind mit dem Bade ausschüttet?

Es ist Cardinalgesetz der Diätetik, daß die Art und Weise der Nutrition und des diätetischen Verhaltens . . . der individuellen Lebensart, d. h. der Beschäftigung oder dem Gewerbe, das der Mensch treibt, angepaßt werde. Der Schneider allerdings kann den Schnapps entbehren, ihm ist er sogar zur Last; der Schwerarbeitende und dem Ungestüm der Witterung Ausgesetzte aber hat ihn nöthig, ihm ist er, man sage was man wolle, ein bis dahin noch nicht ersetztes Erquickungsmittel. Begleite doch einmal, wer das läugnet, den Gerber zu seiner widerlichen Handthierung in die Lohgrube, den Arbeitsmann, der im regnerischen November Wassergräben zieht, auf das Feld, oder den Holzhacker zur stürmischen Winterzeit in den Wald. Greif, Menschenfreund! ihre

Arbeit mit an, setz hungrig und ermüdet Dich mit nieder ins eisige Gras und theile das kümmerliche Mahl aus Schwarzbrot und Käse! Du bist wärmer bekleidet als Dein armer Compagnon, hast gestern Abend Besseres genossen als Eichorienwasser oder trockne Kartoffeln, harte Klüten oder schweren Erbsenbrei. Dennoch durchschauert Dich Fieberfrost, Dein Blut stockt, Deine Muskeln sind gelähmt. — Hand auf's Herz! — Nennst Du die Menschenfreundlichkeit auch jetzt noch eine praktische, die diesen armen, in dürftiger Bekleidung dem Unwetter ausgesetzten Mitmenschen den mäßigen Genuß des schnell belebenden und erwärmenden Erquickungsmittels, das ihn vor Krankheit und Siechthum schirmt, vorenthält? —

Und nun gar der Soldat im Felde, im Bivouac — den Anstrengungen, den Entbehrungen, den Wechselfällen des Krieges preisgegeben! Wir haben achtundzwanzig Jahre in der Stille des Friedens und der Freundschaft weggelebt. Wird dieses gegenseitige völkerschaftliche Wohlwollen, wird dieser Weltfrieden ewig dauern? . . . An Ihnen, verehrteste Veteranen, Denen diese Bogen zunächst gewidmet sind, ist eine bewegte Zeit vorübergegangen. Sie haben die Abhängigkeit unseres Vaterlandes von übermüthigen Fremdlingen erfahren, haben mit getragen das Unglück, den Schimpf, die Schmach des geknechteten Deutschlands, desselben Deutschlands, das bis dahin von keiner Macht je unterjocht worden war! . . . Ist der Krater des Krieges für immer verstopft? Können seine verheerenden Lavaströme nicht abermals über Europa sich wälzen? Kann nicht ein neuer Nationalfeind unsere Wehrkraft in die Schranken rufen? — Bei dem Schalle der Kriegstrompete wird man es gewahr werden, ob die Ausländerei Stich hält! Es wird sich zeigen, ob der durch forcirte Märsche

und Fatiguen aller Art üsirte, vom Hunger gedrückte, durch ungünstige Erfolge niedergebeugte Soldat die Strapazen erträgt, ohne durch einen Schluck Branntwein momentan animirt zu werden; die Zeit wird es lehren, ob die von der Nässe und nebelichten Nächten durchkälteten Heere ohne Restauration mittelst eines erwärmenden Getränks frei bleiben werden von Seuchen; ob eine Ueberrumpelung, ein Choc, ein Sturm, kurz, ein entscheidender, strategischer Coup auszuführen, dessen Erfolg vom kriegerischen Ungestüm und wilder Todesverachtung abhängt, ohne daß der Soldat durch einen schnell wirkenden Reiz encouragirt wird! — Was für ein Surrogat will man an die Stelle setzen? Soll Bier den Combattanten ermuthigen und anfeuern? Und wenn Bier auch wirklich den Branntwein ersetzte, kann der, ohnehin schon mehr als gut ist bepackte Soldat auch noch die Bierflasche mit sich schleppen?

Man wende nicht ein, daß die Erfahrung in ähnlichen Lagen und Verhältnissen die Entbehrlichkeit des Branntweins bereits hinlänglich ergeben, daß man Schiffe, ohne Branntwein an Bord, zu weiten Meerfahrten ausgeschickt, daß die öffentliche Stimme für das „Branntwein weg!" sich entschieden habe. . . . Noch ist die Sache zu neu. Die „Mäßigkeitsvereine" sind noch nicht genugsam verbreitet, ihre Wirksamkeit greift noch zu wenig ins Leben, als daß schon jetzt unzweifelhafte Thatsachen, dafür oder dawider, den Ausschlag geben könnten[72]). Und die vox populi? . . . Nehmen

---

72) In J. H. Böttcher's „Geschichte der Mäßigkeits-Gesellschaften in den norddeutschen Bundesstaaten," Hannover, Hahn, 1841, werden 147,459 Mitglieder nachgewiesen, worunter auch die Kinder mitbegriffen sind. Wie klein erscheint die Zahl im Vergleich mit der Summe der Bevölkerung dieser Länder!

wir die Verzeichnisse derjenigen Personen zur Hand, welche bis hierher den Vereinen beitraten, und rechnen wir die Mitglieder aus den höheren Ständen, die doch nur des Beispiels wegen sich angeschlossen, davon ab; so bleibt eine Volks-Minorität, von der schwerlich anzunehmen, daß sie die **vox populi** garantire. Aber es ist diese **vox populi** auch an und für sich ein zweideutiges Ding. An der Spitze der „Mäßigkeitsvereine" stehen meistens angesehene Männer, geachtet, geehrt, vielvermögend durch Rang, Amt, Stellung. Sie sind oftmals zugleich die Vorsitzer im Rathe der Wohlthätigkeitsanstalten des Orts. Nun kann man aber mit Sicherheit darauf rechnen, daß, wenn heutzutage eine einflußreiche Person irgend etwas empfiehlt, alsbald Viele sich drängen, das Empfohlene ins Werk zu richten. Immer aus Ueberzeugung? . . . Das nicht. Einige folgen blindlings, aus eingefleischtem Servilismus, Andere hoffen Nebenabsichten dadurch zu erreichen und diese Menschen würden ohne allen Zweifel eben so gut das Gegentheil befördern. —

Möchte man doch das Princip gänzlicher Entsagung aufgeben und statt dessen den Grundsatz der Mäßigung im Genusse adoptiren! Die Maxime wäre praktischer und der Vorwurf der Unbilligkeit fiele hinweg. Dieser wird die Mäßigkeitsvereine so lange treffen, als sie den Alkohol im Branntwein verbieten, im Wein aber gestatten. Und das mit Recht! Oder glaubt man wirklich, daß der Alkohol des Weins ein anderer als der des Branntweins wäre? Wir wiederholen es: der Wein ist wie der Branntwein, das Product der Gährung; aller Wein giebt bei der Destillation Alkohol. Diese Weindestillation lieferte ja ursprünglich und viele Jahrhunderte hindurch ausschließlich den Branntwein, und Franzbranntwein wird ja noch heutiges Tages durch die Destillation

des Weins gewonnen! [73]) — Und nun gar die unächten, künstlichen Weine, wovon gleichwohl so enorme Massen vertrunken werden! Rügte doch Herr Mauguin, wie die Zeitungen aus Paris unter dem 6. Mai 1843 berichten, noch kürzlich in der Deputirtenkammer, daß mittelst der Fälschung, welche bei der Weinfabrication stattfände, allein in Paris jährlich 500,000 Hectolitres mit Branntwein versetztes Wasser unter dem Namen „Wein" verkauft würden! —

Wir haben nur die gute Sache vor Augen und möchten nicht kränken durch ein bitteres Wort. Aber wir suchen vergebens nach einem Euphemismus für die Inconsequenz, welche offenbar darin liegt, Alkohol in der Form von Wein zu gestatten, in der des Branntweins aber zu verbieten. Der Widerspruch tritt zu grell hervor, als daß er sich verstecken, die Unbilligkeit ist zu schreiend, als daß die Indignation sich unterdrücken ließe. Der Schlemmer hinter Weinflaschen, deren jede so und so viel Branntwein enthält, hat für seine Trinklust freies Spiel. Das Getränk, in welchem er schwelgt, hat „gegohren" und die Mäßigkeitsvereine, deren Mitglied wohl gar dieser Prasser ist, verbieten ja gegohrene Getränke nicht; er, der fruges consumere natus, hat plein pouvoir, so viel branntweinhaltigen Wein zu trinken, als er will. — Anders der arme Schlucker Arbeitsmann! Er hat sich's heute recht sauer werden lassen. Aber wie der Ermattete auch lechzt nach dem Schlückchen Branntwein, das ihn erquicken würde: er darf nicht einen Tropfen des „heillosen" Getränks sich gestatten, ihn bindet sein

---

73) Daher auch der Name Branntwein: „aus gebranntem Wein;" im Lateinischen: vinum ustum. — Erst zu Anfang des 15. Jahrhunderts fing man an, Bierhefen und etwas später: in weinige Gährung versetzte mehlige Substanzen zum Branntweinbrennen zu verwenden.

„Gelübde“[74]), er ist gebrandmarkt, wenn er es bricht, er heißt ein „Abgefallener“ er wird, wiewohl niemals das Gesetz der Mäßigkeit von ihm übertrieben ward, als Wortbrüchiger in den Listen der „Mäßigkeitsvereine“ gestrichen![75])

„Eine würdige Sache verfechtet ihr, nur mit dem Verstande
„Bitt' ich, daß sie zum Spott und zum Gelächter nicht wird!“

erinnert Göthe. —

Der Stifter des Mäßigkeitsvereins zu Arolsen, Herr Consistorialrath Steinmetz scheint die Mangelhaftigkeit des Statuts gefühlt zu haben; denn nachdem derselbe zwei Jahre über vergebens bemüht gewesen war, einen Mäßigkeitsverein, auf das Princip gänzlicher Enthaltsamkeit basirt, zu gründen, ward dem, unter dem **21.** Februar **1842** endlich ins Leben getretenen, eine zweite Abtheilung „für Mäßigtrinkende“ zugeordnet.

Wir freuten uns über diesen Fortschritt und frohlockten um so mehr der Stimme aus dem erleuchteten fürstlichen Residenzstädtchen, als wir nicht zweifelten, es werde dieser erste wahrhafte Mäßigkeitsverein allen übrigen Vorbild und Leuchtkugel — ein Triton unter Delphinen sein. Doch wir irrten und wurden sehr bald unserer angenehmen Täuschung entzogen; denn der „Mäßigkeitsbote,“ welchem wir dieses Referat entnommen, hängt demselben[76]) ein, unsere Hoffnungen, wenigstens vor der Hand total niederschlagendes — trauerndes und tadelndes „leider!“ an. — Was bewegt den Berichterstatter dazu?

---

74) Hildesheimscher Mäßigkeitsbote für Stadt und Land, 3. Jahrgang, 1843. Nr. 5, S. 43.

75) Ebendaselbst S. 44.

76) S. 45 der angezogenen Nummer.

„Die Grundsätze der bloßen Mäßigung sind kraft- und erfolglos[77])." — Wäre dem wirklich so? Sollte in der That die Menge für das Gebot der Weisheit: „Mäßigung und Ordnung!" das durch die ganze Schöpfung hallt, blind und unempfänglich sein? — Wäre die Möglichkeit der Herrschaft der Vernunft über die Sinnlichkeit . . . Chimäre? die moralische Perfectibilität des Menschen . . . Wahn? alle Bestrebung unserer Moralisten . . . Danaidenwerk? — „Credat judaeus Apella." Wenn jeder Mißbrauch nur durch absolute Verbannung des Gemißbrauchten sollte verhütet werden können — was bliebe übrig von unseren Genüssen, die ja mehr oder weniger alle täglich und stündlich uns in Versuchung führen! Es mag sein, daß die Behauptung in Bezug auf den Trunkenbold Grund hat, daß der Säufer von Profession durch die Maxime der Mäßigung nicht gebessert wird. Aber ist der Zweck der Mäßigkeitsvereine denn nur der: Trunkenbolde zu curiren? Das würde wenig lohnendes Bestreben, meistens trauriges Sisyphuswerk sein! Nein, die menschenfreundliche Absicht der Mäßigkeitsvereine geht weiter: man will in prophylactische Fürsorge nehmen Alle, welche dem Branntwein noch nicht verfallen sind, will verhüten, daß künftig Trunkenbolde entstehen. Dieß auszuführen, heißt es, reichen die Grundsätze der bloßen Mäßigung nicht hin und das eben klingt so befremdlich. Denn an der Spitze unserer sogenannten „Mäßigkeitsvereine" stehen Prediger und Lehrer, diese legitimen Wächter der Moral, deren Aufgabe ist, Mäßigkeit in allen Genüssen zu predigen. Wird nun sonst der wohlthätige Einfluß dieses achtbaren Standes auf die Sittlichkeit des Volks nicht bezweifelt: warum verzweifelt man schon

---

77) Böttcher S. 41 der oben angeführten Geschichte.

vorhinein an der Möglichkeit eines günstigen Erfolges auf demselben Wege der Lehre, die Warnung, des Beispiels, wenn es gilt, die Menschheit vor dem Mißbrauche des Branntweins zu bewahren?

Weil diese Maßregel in Amerika ungenügend sich erwiesen? — Möchte man das curiose Theorem doch erst praktisch geprüft haben, anstatt dasselbe vom fernen, nach sittlicher Hebung des Volkes nicht fragenden Auslande blindlings zu adoptiren und als principalgesetzliches Axiom hinzustellen! So lange das nicht geschehen, wir erklären es unumwunden, erscheint die Behauptung: „der Grundsatz der Mäßigung sei kraft- und erfolglos,“ uns seltsam. Wir erblicken nur eine, jeder sonstigen Erfahrung zuwider laufende Sonderbarkeit darin — eine Paradoxie, um so mehr zu beklagen, als eben das Festhalten des leidigen Princips gänzlicher Entsagung der Contrecoup ist, woran die so wünschenswerthe Ausbreitung der Mäßigkeitsvereine sich accrochirt. Erst dann, wenn diese das sind, was sprachlich darunter verstanden wird: Mäßigkeitsvereine im eigentlichen Sinne des Worts, dann erst stimmt die Maxime mit dem allgemeinen Gesetze überein, dann erst werden ihre Tendenzen und Bestrebungen volle Anerkennung, thatkräftige Theilnahme, Beistand und Hülfe von allen Seiten finden — dann erst, wir sprechen es laut und ohne Rückhalt aus, sind sie ächt praktische, weise, gerechte und wahrhaft segenskräftige Institute.

Das wünschen wir von ganzem Herzen, und nur dieser Wunsch, nicht Widerspruchs- oder Oppositionsgeist, nicht Privatinteresse noch irgend eine andere, lautere oder unlautere Nebenabsicht treibt uns, die dargelegte Reform in Antrag zu bringen.

Hätten wir nichts Neues gesagt? Hätten Stimmen vor uns schon Aehnliches proponirt und begehrt? . . . Desto besser! Es ist wenigstens kein Kriterium der Unwahrheit, kein Grund für die Gehaltlosigkeit einer Meinung, daß Mehrere Einunddasselbe prädiciren, in der Fällung ihres Urtheils übereinstimmen. — Verdient eine Petition deshalb weniger Berücksichtigung, weil sie nicht von einem Einzelnen, sondern von Mehreren ausgegangen? Wir unseres Theils vernehmen gern diesen harmonischen Einklang. Eingedenk des Worts:

„gemeinsam wirkt der Kräfte eifrig Streben,"

kann es uns nur angenehm und willkommen sein, wenn Andere das Thema des Tages eben so interpretiren, wenn wir Glaubensgenossen und in dem etwaigen Kampfe für öffentliche Interessen Mitstreiter haben — Kämpen! stark und gerüstet genug, die Fehde zu bestehen, wenn die Oriflamme weht und das Losungswort: „vivat veritas et pereat mundus!" erschallt. Darauf sind wir gefaßt. Denn wer nicht Enthusiasmus genug hat, einen Gedanken, den er anregt, mit Ausdauer zu verfechten, thut unseres Dafürhaltens besser, ganz damit zu Hause zu bleiben. Und wäre ein Glaubenskampf wie dieser denn ein Unglück? Nimmermehr! Nur aus dem Streite der Meinungen entwickelt sich allmählig das Wahre. Wird dieser leidenschaftlos geführt, haben wir dabei nur die Sache, nicht die Person vor Augen, so verträgt das Gefecht sich auch sehr wohl mit der Hochachtung gegen Andersgläubige. Nur die Engherzigkeit kann Das verkennen — nur der Dunkelmann fürchtet die kritische Feder. Gestehen die Anführer der Mäßigkeitsvereine doch selbst: „unser Werk ist Menschenwerk und hat seine Mängel," erklären sie doch

laut ihre Bereitwilligkeit, bessere Waffen gegen den Feind zur Hand zu nehmen.

Die besten sind unstreitig Erziehung und Humanisirung der unteren Volksclassen. — Was wäre aber mehr im Einklange hiermit, was entspräche so edlen Zwecken besser als die Aneignung des Princips der Mäßigung? — Freilich ist gegen das Extrem des Uebels: den decidirten Trunkenbold, die Maxime gänzlicher Entsagung die einzige Erfolg verheißende. Aber sie kann ja auch recht gut neben dem Grundsatze der Mäßigung bestehen bleiben!

Man fürchtet, daß man den angehenden Säufer nicht herausfinden werde. Warum nicht? Die Mäßigkeitsvereine müssen nur mehr ins Detail des Familienlebens eingehen, müssen darüberaus sein, die vielen und tiefen Wurzeln des Uebels auszurotten, mit anderen Worten: die Ursachen der Trinksucht aus dem Wege räumen. Wir rechnen dahin den häuslichen Zwist, die fehlgeschlagene Hoffnung, den falschen Ehrgeiz, den Neid, die Putz-, Spiel- und Vergnügungssucht, den Lotterieunfug, die leichtsinnigen Ehen und so weiter. Vor Allem muß dem Müssiggange gesteuert und den Arbeitskräften zu lohnender Thätigkeit Gelegenheit verschafft werden. Nicht sich selbst nur dürfen die Mäßigkeitsvereine vertrauen. Ihr Feld, solcher Gestalt angebaut, ist zu groß; auch den Staat müssen sie um Unterstützung und Mitwirkung angehen. Nicht, daß dieser die Tugend der Mäßigkeit geradezu mit dem Zwange der Gesetze einschärfe — wo wäre die Grenze und wer machte die Unmöglichkeit der Controle möglich? — Auch ist ja die Mäßigkeit eine moralische Pflicht und die Erfüllung des Moralgesetzes soll aus der Freiheit des Willens, aus der Erkenntniß des

Besseren selbstthätig hervorgehen. „Das ist der hohe Sieg, nach dem wir ringen sollen!“ [78])

Nichtsdestoweniger aber kann und soll der Staat, dessen Wohlfahrt von der Sittenreinheit seiner Mitglieder abhängt, Unsittlichkeiten mit Strafen belegen. Er ist daher in seinem guten Rechte, wenn er jede, mit Unfug oder öffentlichem Aergerniß verbundene Trunkenheit auf's Strengste ahndet, den notorischen Säufer als einen Menschen, der nicht sanae mentis ist, unter polizeiliche Surveillance stellt und gerichtliche Curatel über ihn anordnet. Solche Maßregeln würden abschrecken, würden Manchen, der das Gefühl für Ehre und Schaam noch nicht ganz verloren hat, zu sich selbst bringen und dem Novizen das Noviziat verleiden.

Ingleichen müßte Verkauf und Versellung des Branntweins, im Großen, wie noch mehr im Kleinen, möglichst beschränkt, Trinkschuld für uneinklagbar erklärt, die Anlage neuer Brennereien, Schenken, Krüge, Herbergen prohibirt und das Fabrikat jederzeit einer strengen sanitätspolizeilichen Prüfung unterzogen werden. Aber man sorge sodann auch für Zubereitung eines guten und dennoch wohlfeilen Biers und halte mit Nachdruck darauf, daß eine so weise Legislatur auch durchgreifend executirt werde (nicht blos auf dem Papiere figurirt)! [79])

Wer möchte in Abrede stellen, daß der Staat in dieser

---

78) Tiedge's Urania.

79) Nachdem diese Bogen bereits der Druckerei überwiesen worden, lesen wir (Sept. 1843) zu unserer freudigsten Genugthuung in den Zeitungen, daß für Mecklenburg-Schwerin so eben zwei, ganz in obigem Geiste abgefaßte Verordnungen erlassen worden sind. Möchten die übrigen Staaten Deutschlands bald nachfolgen, mittelst eben so kräftiger Bestimmungen dem Ueberhandnehmen des Branntweintrinkens entgegen zu wirken!

seiner Fürsorge hinwiederum von Privaten unterstützt werden muß. Beide sollen einander ergänzen, fördern, nützen; die Harmonie ist nothwendig. Und diese Unterstützung weisen wir den Mäßigkeitsvereinen zu, die auch wir, **mutatis mutandis**, für die geeignetsten Organe dieses Zweiges des Gemeinwesens anerkennen. Nach wie vor sollen sie das lebende Princip, das **punctum saliens** — die Seele sein, die Alles hervorruft, heranzieht und in Thätigkeit setzt, was so hehren Zwecken diensam werden kann; sie sollen der Centralpunkt bleiben, wovon auch künftig alle Radien ausgehen. Ja, wir möchten das Ziel, das sie sich gesetzt, noch weiter hinausstecken, wünschen nämlich, daß ihre Pietät zugleich mit umfassen möge all' jene Branchen einer verständigen Philanthropie, als da sind: Armenpflege, Sparcassen, Industrie- und Kleinkinderschulen, die Zukunft entlassener Sträflinge, Verwendung von unbenutzt liegendem Grund und Boden, kurz Alles und Jedes, wodurch dem leider immer weiter um sich greifenden Pauperismus Schranken gesetzt werden können. Allerwenigstens müßten sie mit diesen Schwesterinstituten sich in nahen Rapport setzen!

Im Interesse der guten Sache möchten wir für den nächsten Zweck der Mäßigkeitsvereine noch empfehlen: Ermunterung durch Belohnungen — Geldunterstützung und ehrenvolle Auszeichnung — Abschreckung durch Conventionalstrafen, wie z. B. Anschlag des Namens an ein, im Locale der Mäßigkeitsvereine aufzuhängendes schwarzes Brett; als großartigere Mittel aber ganz besonders Heraufbildung des Volks durch „Nachschulen" und „Gemeindebibliotheken." Jene würden das in der Kindheit Erlernte trefflich erhalten und vervollständigen, durch diese wird der Gebrauch lehrreicher, populärer Schriften Jedermann zugänglich gemacht. Beides

hat der verdiente Preusker in Graßenhayn bereits vollständig ins Werk gerichtet und, unter Angabe einer reichen Fülle, mit richtigem Tact ausgewählter Bücher, bis ins kleinste Detail beschrieben[80]). Seine patriotischen Bestrebungen haben vielen Beifall — Nachahmung bis dahin aber leider nur wenig gefunden. Um so mehr freut uns der Anklang in unserer Nähe. Möchte die Stimme des Menschenfreundes im 45sten Stücke unseres dießjährigen „Hannoverschen Magazins": „über Jugend- und Volkslesevereine, als Beförderungsmittel der wahren Volkswohlfahrt" nicht vergebens erhoben, möchte das Beispiel, welches der Hildesheimsche Mäßigkeitsverein bereits kurz zuvor gegeben, allen anderen Vereinen ein Sporn reger Nacheiferung sein!

„Diese Volkserziehung ist sehr mühselig, bedarf der Fonds und vieler Arme." . . . Wir geben das zu. Wer aber würde zögern, so großartigen Vereinen, deren Segen ganz unberechenbar ist, seine thatkräftigste Theilnahme zu widmen! Würde deutscher Wohlthätigkeitssinn, so oft bewährt gefunden und selbst jenseit der Meere seine Liebesgaben niederlegend, kalt und lässig bleiben, wenn der Nothschrei des eigenen Vaterlandes in sein Ohr fällt? Würden Schenkungen und Vermächtnisse menschenfreundlicher Privaten, würden nicht auch unsere Regierungen, schon im Interesse des Fiscus, der an Criminal- und Detentionskosten viele Tausende ersparen dürfte, diese Institute wahrhafter Volks- und Vaterlandswohlfahrt reichlichst bedenken?

---

80) „Die Stadtbibliothek zu Großenhayn, von K. Preusker. 3te Aufl. Großenhayn, Rothe, 1841.

„Ueber Nacherziehung und Nachschulen." Von Demselben. Leipzig, Hinrichs, 1842.

Wir haben der hochwichtigen Tagesfrage großen Raum gewidmet und freimüthig unser Sentiment darüber ausgesprochen. Sie gehört zu unserem Ressort, oder liegt doch wenigstens dem Kreise dieser Darstellung so nahe, daß sie, unseres Dafürhaltens, nicht ignorirt werden durfte. Inzwischen ist der Meinungsglaube bekanntlich ein vager und mancher Leser könnte anderer Meinung sein. Wir wollen daher von jetzt an unsere Gedanken abziehen von der Sache der Mäßigkeitsvereine und frei von aller Rücksicht darauf — unbefangen und unparteiisch — unser Votum über den Branntwein als diätetisches Getränk, in soweit wir solches dem Leser noch schulden, hier niederlegen.

Der Weingeist ist dem Organismus different und kann als fremdartige Substanz nicht ihm angeeignet, nicht von ihm assimilirt werden. Er ist unter allen Umständen, in allen Verbindungen und Mischungen Reizmittel. Für die Thiere, instinctmäßig im Schooße der Natur lebend, ist der Weingeist im Allgemeinen kein angemessener Reiz. Der Mensch aber, nicht so eng von der Natur beschränkt und schon als Sklave seiner selbst gezwungen, vielfachen körperlichen und geistigen Anstrengungen sich zu unterziehen, kommt in Lagen und Verhältnisse, welche ihn nöthigen, die Kraft seiner Nerven zu spornen, aufzufrischen und zu neuen Anstrengungen tauglich zu machen. Hierzu reicht die, auf gewöhnlichem Wege nur langsam die Kräfte restituirende Natur nicht immer aus; sondern es bedarf häufig eines schnell wirkenden künstlichen Reizes, um das Nervensystem zu durchdringen. Und eben dazu ist der Weingeist in seinen verschiedenen Formen mehr als irgend ein anderes Mittel geeignet[81]).

---

81) Vergl. das schätzbare Werk: „der Mißbrauch der geistigen

Schon das Alter und die Allgemeinheit der alkoholischen Getränke, die wir fast bei allen bekannten Völkern antreffen, weiset auf das Bedürfniß solcher Reize hin.

„Daß Vater Noah Wein erfand,
Wird jeder Zweifler glauben"

und ist der Aufguß der Pfefferwurzel, worin die Bewohner der Südseeinseln sich berauschen, ist das in der Tartarei aus Milch, in Indien und China aus Palmen und Datteln bereitete geistige Getränk, ist das Opium der Morgenländer, der Fliegenschwamm der Ostjaken und Kamtschadalen nicht ein Analogon und Surrogat des Alkohols?

Wer da glaubt, daß der Branntwein absolut schädlich sei, lasse doch die Lebensgeschichte unserer Greise sich erzählen: haben nicht fast Alle Branntwein getrunken und hat der mäßige Genuß desselben ihnen Schaden gethan? — Ja, das Leben des ausgewachsenen Menschen ist zum Theil durch solche Reize bedingt; es erstarkt dadurch! Daß Alkohol die Assimilationskraft bethätiget, daß er die abgestumpfte Reizbarkeit der Verdauungswerkzeuge und der gesammten Lebensthätigkeit anregt, daß er eine ancora sacra für das gesunkene Muskel- und Gefäßsystem ist, sind der Erfahrung entnommene und daher nimmermehr wegzuleugnende Wahrheiten!

Ein Gläschen Branntwein Abends nach der Mahlzeit zu trinken, ist Mancher lange gewohnt gewesen. Es ist so seine Diät, es gehört zum train de vie desselben; er befindet sich wohl dabei. Ist ein zureichender Grund vorhanden, diesen mäßigen Genuß eines ächten Branntweins zu verküm-

---

Getränke in pathologischer, therapeutischer, medicinisch-polizeilicher und gerichtlicher Hinsicht untersucht von Carl Rösch. Tübingen, Laupp'sche Buchhandlung, 1839," das als die beste und vollständigste Monographie dieser Art empfohlen zu werden verdient.

mern, zu verdächtigen, zu verbieten? O nein! Wir rathen im Gegentheil, diese unschädliche Gewohnheit, zumal bei verminderter Lebensenergie, ja beizubehalten! Denn in vorgerückten Jahren soll man seine Lebensweise nicht ohne die größte Noth verändern und diese dürfte doch hier wahrlich nicht vorhanden sein. . . Aber:

„Jedes Glas zu viel sei verflucht, denn sein Inhalt ist ein Teufel!" ruft Shakespeare's Cassio aus. — Es ist an uns, dieses Kraftwort, wenn auch nicht seinem ganzen Umfange, doch wenigstens seiner somatischen Bedeutung nach, in der Kürze zu commentiren, geschähe es auch nur, um den Verdacht einer leichtfertigen Apologetik des Branntweins von diesen Blättern abzuwenden. Taucht doch im Rückblick auf unsere fünfundzwanzigjährige ärztliche Laufbahn so manches Schauerbild dieser Art aus der Vergangenheit auf — haben wir doch leider noch alltäglich der Nachtstücke in diesem Genre so viele vor Augen!

Wir verschonen den Leser mit dem Detail derselben, da schon einige allgemeine Umrisse genügen, die Drangsale vor Augen zu bringen, womit der krankheiterzeugende Dämon der Unmäßigkeit den Branntweinsäufer mehr als jeden anderen Schlemmer heimsucht.

Trunkenbolde jüngeren Alters unterliegen zu bald, als daß sie unserer Betrachtung eben Stoff böten. Das zarte Gewebe ihrer Lungen, durch die der Weingeist verdampft, widersteht der Ueberreizung nicht lange. Ihre Sache ist schnell abgethan. Jählings eintretende Blutflüsse, rapid verlaufende Lungenentzündungen und Vereiterungen raffen diese unglücklichen Schlachtopfer, eh' man sich's versieht, hinweg. Länger büßt der Säufer im kräftigen Mannesalter die Unmäßigkeit. Zwar wankt auch seine Gesundheit über kurz oder lang.

Aber die derbere Organisation, a stirpe vielleicht sehr fest, widersteht vorerst gänzlichem Verfalle. Durch die Folterkammer langsam tödtender Qualen geht sein Weg zur Richtstätte! — Entzündliche Leiden der Verdauungsorgane, hitziger Seitenstich, acute Krankheiten der Lungen, des Herzens, des Gehirns, der Augen klopfen an und fassen abwechselnd Posto bei ihm. Wird der Vollkräftige nicht eine Beute des Schlagflusses, so folgt in allmähliger Progression ein Heer langwieriger Vegetations- und Nervenkrankheiten. Appetitmangel, erschwerte Verdauung, lästiges Magenweh, Heraufwürgung eines zähen Schleims und saurer Flüssigkeiten am Morgen, unruhiger Schlaf, Abnahme der Muskelkräfte, versetzen in die unbehaglichste Stimmung. Die ganze Oekonomie des Körpers ändert und verkehrt sich! Unordnungen in der Blutbewegung, Congestionen nach edlen Theilen, qualitative Veränderungen der Blutmasse legen den Grund zu organischen Krankheiten des Herzens und der großen Gefäße, vornehmlich im System der Pfortader. Es entstehen Leberknoten, Gelbsucht, wassersüchtige Anschwellungen, Hämorrhoidal-, Gicht- und Harnbeschwerden, Lähmungen, Magenverhärtung und Magenkrebs. Schon früh ist das Nervensystem, vom Magennervengeflecht aus, in den Kreis der Leiden hineingezogen. Das Gemeingefühl wird verstimmt, die Seelenthätigkeit alienirt; Gesinnung und Handlung verschlechtern. Stumpf gegen jede edlere Regung, allem Guten, Wahren und Schönen entfremdet, sucht sein scheues Auge den einsamen Winkel. Verläßt er seinen Versteck, kommt das schwammige, ins Kupferrothe spielende Gesicht mit dem eigenthümlichen stieren Blicke des gelb gefärbten Auges an das Tageslicht — tritt der Trinker unter Menschen; so macht sein Mißmuth, seine Bitterkeit, sein Neid, seine Unzufriedenheit mit allen Verhält-

nissen des Lebens ihn zum Stänker oder er verfällt — **au fond** gutmüthig — in alberne Fadaisie. Freunde hat er längst nicht mehr, aber Angehörige. . . . Wesen, deren Schicksal die Vorsehung in seine Hand gelegt! Wie geneigt diese auch sind, die Vorgänge zu beschönigen und gleichsam vor ihren eigenen Augen zu verstecken; die Entartung entging ihnen nicht. Der geistige und materielle Verfall stellt täglich mehr und mehr sich heraus: die barokken Phantasien, die Täuschungen, die Hallucinationen, der Sinnenwahn, worin der Unglückliche befangen, sind nicht mehr zu beschwichtigen; wer könnte ihn noch hüten? — er ist incorrigibel!

Die Seinigen schaudern vor Entsetzen, denn die Seelenstörung ist vollendet. Der Elende, der eine Beute jener traurigen Folgekrankheit der Unmäßigkeit geworden, die eine Unglücksfrucht unserer schwelgerischen Zeit ist, hat aufgehört Mensch zu sein. Der Unhold, der ihn umkrallt und wie ein Alp auf ihm lagert, zerdrückte sein irdisches Seelenorgan, vernichtete die Pergamente seiner Prärogativen; der rettungslos Verlorene ist unfrei, unmündig und unzurechnenbar . . . er ist dem **delirium tremens** — dem Säuferwahnsinn! — verfallen.

Wir werfen einen Schleier über diese Scenen des Jammers und der menschlichen Entwürdigung, mit Wehmuth nur noch jener beklagenswerthen Geschöpfe gedenkend, die, schon im Keime verpestet, unschuldig büßen müssen für die Sünden des Vaters, im natürlichen Zusammenhange der Dinge, in nothwendiger Folge des Verhältnisses zwischen Ursache und Wirkung — dieser unabänderlichen Grund-Norm der Natur, die der Unerforschliche mit eisernem Griffel in die Gesetzestafel der Schöpfung eingegraben — zeitlebens dulden und tragen müssen unheilbare Krankheiten: Veitstanz, Epilepsie,

Blödsinn! . . . Möchte unser Mitleid die Bürde leichter machen können, die ein dunkles Geschick ihnen aufgelegt, möchte unsere Theilnahme den Nebel lichten, der diese bedauerlichen Opfer eines scheußlichen Lasters umnachtet!

Vor Allem bedenklich ist der unbewachte Genuß des, mit Fuselöl geschwängerten Branntweins. Zwar kann man dem Fuselöl eine absolut und direct giftige Wirkung nicht zuerkennen; denn Hunde bekamen erst Erbrechen, nachdem man es ihnen eßlöffelweise eingeflößt hatte. Aber auf den, so viel verletzbareren menschlichen Magen übt die widerliche Substanz schon in kleinen Quantitäten einen nachhaltig ungünstigen Reiz aus, dessen öftere Einwirkung, zumal in größerer Menge, die bedenklichsten Folgen hat: Ekel gegen Speisen erregt, die Magenhäute erschlafft, die Verdauung ruinirt, das Nervensystem zerrüttet und den Kopf verwüstet. Insonderheit wird bei der Bereitung des Branntweins aus Kartoffeln viel Fuselöl gebildet. Dasselbe verunreiniget den Kartoffelbranntwein um so mehr, je länger die Destillation noch fortgesetzt wird, nachdem der Spiritus schon übergegangen. Bei der Gewinnsucht unserer Zeit und dem bedauerlichen Mangel aller sanitätspolizeilichen Controle ist das leider häufigst der Fall und eben deshalb der Kartoffelbranntwein, dessen Schwäche betrügerische Speculation auch wohl durch den Zusatz nachtheilig scharfer Substanzen (Pfeffer, Seidelbast, Bertramwurzel[82]) u. s. w.) zu verstecken

---

82) Von Anthemis pyrethrum — geruchlos, aber brennend heiß von Geschmack.

sucht, so schädlich. Gleichwohl ist dieser Kartoffelbranntwein, dem bei Anwendung kupferner Destillationsgeräthe, dafern diese nicht überaus sauber gehalten werden, noch obendrein essigsaures Kupfer beigemischt ist, gäng und gebe und die Billigkeit eines so schlechten Fabrikats trägt, wie leicht zu erachten, nicht wenig dazu bei, daß fort und fort unglaubliche Massen desselben vom Volke verschlungen werden. Ist es ein Wunder, daß seine Sinne stumpf — daß die Irrenhäuser überfüllt sind? . . .

Stammgenossen des gewöhnlichen Branntweins sind: der Franzbranntwein aus Wein oder Weinträbern, der Rum aus dem Safte des Zuckerrohrs, der Arack aus Reis oder Cocosnüssen, der weniger bekannte Taffia aus den (zum Theil schmutzigen) Abfällen bei der Zuckerbereitung gewonnen. Ihre weitverzweigte Genealogie weist eine zahlreiche Nachkommenschaft, in gerader oder Seitenlinie von den genannten Ahnherren abstammend, nach. Solche spätere Descendenten sind der Cognac, Orléans und Bordeaux: in den französischen Städten gleiches Namens aus Franzbranntwein; der Genèvre in Schindam, Rotterdam, Amsterdam und Weesp unter Zusatz von Wacholderbeeren bereitet; die mit allerlei Gewürzkräutern erfüllten Englisch- und Spanisch-Bittern; die verschiedenen fremden und einheimischen, einfachen und doppelten Aquavite, welche je nach ihren Bestandtheilen: Kümmel-, Anis-, Nelken- und Pomeranzen-Branntweine genannt werden; der über zerstampfte Kirschkerne abgezogene, mit Kirschsaft versüßte Ratafia; die mit Zucker und Gewürz geköderten, auf unzählige Art variirten,

feineren italienischen und französischen, danziger und breslauer Liqueurs — Rosoli und Rosoglio — deren Extrasorten unter dem Namen Crêmes passiren. . . . Auch der Punsch, in sofern Rum oder Arack hinzugesetzt wird, und der Grog prätendiren ihren Platz in der großen Ahnentafel. Letzterer zumal ist ein scheelsüchtiger, Erbtheil und Anwartschaft schmälernder Stiefbruder des Branntweins. Denn, wiewohl der darin enthaltene Zucker das Feuer des vielen Rums oder Aracks, womit er versetzt ist, einigermaßen dämpft; so erhitzt der Grog dessenungeachtet heftig das Blut, vermindert die Eßlust, überreizt die Nieren und wirkt noch obendrein dadurch, daß er gewöhnlich zu heiß getrunken wird, nachtheilig auf die Schleimhaut des Schlundes und Magens ein.

Wer von unseren Lesern es gewohnt ist, ab und an ein wenig Branntwein zu trinken, wer ein Schlückchen des feurigen Getränks zu sich nehmen will gegen Magenschwäche, Blähungsbeschwerden, zum Schutz wider ansteckende Krankheiten oder um sich schnell zu erwärmen und momentan aufzufrischen — nun, er weiß es schon: frei von dem herrschenden Vorurtheile, wehren wir es nicht. Aber ein guter reiner Branntwein: Nordhäuser oder Quedlinburger, Franzbranntwein oder Genèvre, ist allen künstlichen Sorten vorzuziehen. Dem Franzbranntwein giebt der, bei der Fabrikation sich beifügende Essigäther einen eigenthümlichen, Vielen sehr angenehmen Geschmack.

Wagen wir einen Sprung, verfahren wir unsystematisch und unlogisch, wenn wir von den Getränken zum

Tabak

übergehen? . . . Es scheint nur so. Der Branntwein ist eine narkotische Flüssigkeit, der Tabak ein narkotisches Kraut — wer, als er noch Neuling war in dem Genusse desselben, hätte die betäubende Kraft dieses tückischen Blattes nicht bitter an sich selbst erfahren? — ! — Standhaft kämpfte er sich hindurch und daß Millionen vor und mit ihm den Widerwärtigkeiten Trotz boten, die der Tabak Denen bereitet, die seiner nicht gewohnt sind — daß sie den Kopfschmerz und die Betäubung, den Ekel, das Erbrechen, die Fieberangst und . . . die drastischen Effecte tapfer bestanden und beharrlich überwanden, zeigt, daß die Vorliebe der Menschen für narkotische Genüsse überaus groß sein muß. Giebt es einen Winkel der Erde, wo nicht Tabak geraucht, geschnupft, gekaut wird? Und doch ist er nur ein Artikel des Luxus und der Mode, der weder Nahrung gewährt, noch irgend sonst ein reelles Bedürfniß befriediget. Gewohnheit, diese allmächtige Friedensstifterin, die jeden Reiz mehr oder weniger abstumpft und, wie man zu sagen pflegt, zur andern Natur wird, ist auch hier die Vermittlerin. Aber der Leser, und wenn er ein noch so großer Held im Rauchen ist, fühle sich nicht zu sicher! Eine fremde Sorte Tabak, eine unsaubere Pfeife, das Rauchen in dumpfer, eingeschlossener Luft, bringt sehr leicht ein Dacapo der unangenehmen Scene zuwege. Auch bei der Wiederaufnahme dieses Genusses nach schweren und langwierigen Krankheiten, haben wir den Einfluß sich steigern gesehen: ja nicht selten ward der Convalescent

dann von Neuem auf die erste schwindelige Höhe getrieben und jener Gruppe von Zufällen ausgesetzt, die wir nicht ganz unpassend mit dem Namen „Tabaksfieber" zu bezeichnen pflegen. Eine leichte Aufregung des Gehirns bleibt jedoch immer bestehen und dieser geringe Grad narkotischer Einwirkung ist es eben, was den Genuß so angenehm macht. —

Geraucht, entwickelt der Tabak am meisten seine narkotischen Wirkungen: reizt das Gefäßnetz der berührten Schleimhäute, erschlafft und lähmt die Nerven, erhitzt das Blut, verdirbt die Säfte, beeinträchtiget die Verdauung und vermindert den Appetit. Plinius sagt: „natura dedit pro cibo somnum." Hätte er den Tabak gekannt, sicherlich würde er hinzugefügt haben: et fumum. Man rauche daher nur selten, nicht unmittelbar vor oder nach der Mahlzeit, auch nicht während des Gehens oder körperlicher Beschäftigung und gewöhne sich, die zugemessene Portion nicht verschwenderisch zu . . . verqualmen. Der geschickte Raucher zieht das Vergnügen in die Länge und ruminirt gleichsam den Dampf. . . . Der Tabak ist um so nachtheiliger, je schärfer derselbe ist; die vorzüglichsten Blätter liefert Amerika, dessen beliebteste Producte die Canaster- und Portorico-Tabake sind. . . . Das Rauchen aus langen Pfeifen, die den Dampf abkühlen, ist dem aus kurzen und insonderheit dem Cigarrenrauchen vorzuziehen; letzteres verletzt Zunge und Gaumen und schadet den Augen. Die Pfeifen dürfen nicht zu große Köpfe haben, müssen sauber gehalten und oft gewechselt werden. . . . „Soll der Raucher den Speichel, der durch den Reiz des Tabaks auf die Speicheldrüsen, in Menge abgesondert wird, auswerfen oder niederschlucken?" . . Abgesehen davon, daß erstere Procedur, wenn auch der

Raucher den Spucknapf niemals verfehlt und eben so wenig das verschlossene Fenster für ein offenes ansieht — es gehört das scharfe Auge eines guten Zielers dazu! — abgesehen davon, daß die garstige Gewohnheit des Ausspuckens ein Verstoß gegen die gute Lebensart ist und manch' höhnendes „Pfui!“ hinterrücks von der Stubenmagd darüber ausgestoßen werden dürfte — wir auf unserem Standpunkte können noch viel weniger diese Unsitte gut heißen. Wir sind vielmehr mit entschiedener Vorliebe dem entgegengesetzten Verfahren zugethan und ermahnen unsere Leser alles Ernstes, mit einer so nützlichen Flüssigkeit, als der menschliche Speichel ist, ja recht haushälterisch umzugehen! — Diesen Rath dürfen sie schon deshalb nicht unbeachtet lassen, weil sie sonst der Vortheile sich berauben, die das Rauchen, neben all' seinen Nachtheilen, in der That bringt: wir meinen den fördernden Einfluß des, mit dem Tabakssafte imprägnirten Speichels auf eine unserer wichtigsten Körperverrichtungen. Diese Nutzbarkeit des Tabakrauchens ist eben so wenig in Abrede zu stellen als der wohlthätige Einfluß der Morgenpfeife auf die Befreiung des Halses und Schlundes von zähem Schleim, der hauptsächlich bejahrtere Personen (wir erinnern an das sputum senile) und Asthmatische incommodirt. Aber auch noch ein anderer günstiger Umstand stimmt uns tolerant gegen mäßiges Tabakrauchen, nämlich die Verwahrung, in welche die Lungen dadurch genommen werden. Denn offenbar giebt der sie umspülende Dampf . . . ihrer Oberfläche mehr Tonus und Widerstandskraft; ein Erstarken, wodurch auch die Empfänglichkeit für Ansteckungsstoffe, die weit eher vermittelst der Lungen als des Magens invadiren, wie leicht zu erachten, vermindert werden muß. —

Eins nur sähen wir gern abgestellt, nämlich den, im

gesellschaftlichen Leben üblichen gemeinschaftlichen Gebrauch der Tabakspfeifen. Diese undelicate und wahrlich nicht immer ganz unbedenkliche Mode der neueren Zeit, dürfte bei unseren guten Vätern mit ihren reinlichen Thonpfeifen für den Gast, schwerlich Eingang gefunden haben. Ist auch die Furcht vor Ansteckungsstoffen überhaupt und, was hier am nächsten liegt, der Abscheu vor jener fürchterlichen Krankheit, der die Natur die schauerliche Tendenz gab, mit giftigem Stempel des Menschen edelstes äußeres Prärogativ, so wie den höchsten Ausdruck seiner geistigen Würde: Nase und Sprache zu schänden und zu brandmalen, ist auch die Furcht davor noch eben so groß als sonst, — die Vorsicht: gegen mancherlei minder gewöhnliche Ansteckungsarten auf seiner Hut zu sein, wird heutzutage weit öfter leichtfertig hintangesetzt. Fürchtete man in den achtziger Jahren des vorigen Jahrhunderts doch sogar, daß jene ehrwürdige Kirchenfeierlichkeit: der gemeinschaftliche Kelch beim Abendmahle, eine Quelle giftiger Ansteckung werden könne; Besorgnisse, bei weitem nicht so groß als die oben angedeuteten und leicht durch jedesmalige Säuberung des Gefäßrandes mittelst eines reinlichen Tuches, wie es auch in einigen Kirchen bereits üblich ist, aus dem Wege zu räumen.

Geschnupft, entwickelt der Tabak zwar weniger narkotische Wirkung, doch ruft sein Mißbrauch, der zunächst die Nasennerven überreizt, auch in dieser Form: Schwindel, Betäubung, Kopfschmerz hervor und thut über kurz oder lang der Perfection des Geruchssinnes Abbruch. Der Schnupfer hüte sich vor scharfgebeizten Tabaken, die der sehr empfindlichen, leicht zu verletzenden Schleimhaut der Nase großen Schaden zufügen können, und kratze beim Abschälen der bleiernen Decke seiner Tabackspackete, hübsch sorgfältig den Bleikalk ab,

der bekanntlich ein sehr gefährliches Gift ist. Noch mehr hat er sich vor jenen fürchterlichen Sorten in Acht zu nehmen, die, damit sie besser ins Auge und schwerer ins Gewicht fallen, mit rother Mennige — diesem wahren Bleikalke! versetzt sind. . . . Der Schnupfer ist noch weit mehr als der Raucher ein Sklav seiner Dose. König Jacob's literarisches Werk „gegen den Gebrauch des Tabaks" richtete nichts aus, und die Verordnung, welche der gestrenge Papst Urban VIII. erließ: daß Derjenige, welcher in der Kirche Tabak nehmen würde, in den Kirchenbann verfallen sein sollte, ward bald wieder aufgehoben. . . Der schmutzigste Genuß dieser Art ist offenbar

das Tabakskauen, eine Gewohnheit, die wir hierzulande fast ausschließlich bei den Schäfern antreffen. Diese, durch ihr Gewerbe darauf angewiesen und bis vor kurzem gleichsam dazu verpflichtet, lassen selbst in ihren Krankheiten nicht leicht davon ab und immer ist die Entsagung wenigstens sehr ominös, weshalb wir seit vielen Jahren ihrer Sache gleich von vorn herein das strengste ärztliche Bedenken widmen, wenn unsere Frage: schmeckt der „Prümmel" noch? kopfschüttelnd verneint wird.

Gedruckt bei E. Polz in Leipzig.

Die
wichtigsten Momente
der
Diätetik
für
das mittlere und höhere Lebensalter.

Mit
besonderer Rücksicht auf die betreffenden Tagesfragen
kritisch erörtert
von

A. H. Röbbelen,
der Arzneiwissenschaft Doctor.

„valere aude!"

Zweiter Theil:
Luft, Licht, Temperatur, Klima und Witterung, Wohnung und Häuslichkeit, Bekleidung und Hautcultur, Bewegung und Ruhe, Arbeit, Erholung und Schlaf.

Leipzig, 1852.
Verlag von Otto Wigand.

„Die Aufgabe der Diätetik ist, die Veränderungen, welche die Zeit herbeiführt, nicht gänzlich abzuhalten, denn das kann sie nicht, sondern so weit hinauszuschieben als möglich.“

Neumann's Krankheiten des Menschen.

Die beifällige Aufnahme, welche der erste Theil dieser Diätetik gefunden hat [1]), ermunterte freudig zur Fortsetzung des kleinen Werkes, das auch längst seinem Schlusse entgegengeführt sein würde, wenn nicht die politischen Ereignisse der letztvergangenen Jahre alle derartigen Bestrebungen in den Hintergrund gedrängt hätten. Wer hatte Lust, im Wirrwarr jener sturmbewegten Zeit sich mit der Wissenschaft zu beschäftigen — wer Lust, Anderes zu lesen als Zeitungen und leichte Flugblätter, die wie Pilze aus der Erde wuchsen? Die Politik nahm Vornehm und Gering, alle Köpfe und Kräfte in Anspruch, — im übrigen herrschte tiefe Stille in der Literatur; die unternehmendsten Verleger hatten den Muth verloren, die größten Druckereien feierten: zwei Drittheile der Setzer waren arbeitslos geworden! Inter bella silent Musae. — — Der wogende Sturm hat sich gelegt, die Gemüther sind ruhiger geworden. Man sieht ein, daß Vollkommenes nicht zu

1) Der Verf. verweiset prae caeteris auf die „Staats- und gelehrte Zeitung des hamburgischen unparteiischen Correspondenten," Jahrg. 1844, Nr. 120; — auf „Schmidt's Jahrbücher der in- und ausländischen gesammten Medicin," Jahrg. 1844, Nr. IX, Bd. 43, Heft 3, S. 358; — auf die „Allgem. medic. Central-Zeitung," Jahrg. 1847, St. 70; — auf die „Prager Vierteljahrschrift für die praktische Heilkunde, herausgegeben von der medicinischen Facultät in Prag," 5. Jahrg., 2. Bd. oder 18. B. der ganzen Folge.

erreichen ist auf dieser sublunarischen Welt, hofft Besserung unserer Zustände auf dem Wege allmähligen zeitgemäßen Fortschrittes und sehnt sich nach den alten gemüthlichen Tagen häuslicher Friedlichkeit und stiller Thätigkeit. Und so knüpfen denn auch wir nach längerer Pause den Faden wieder an.

Wissenschaftliche Kritik hat den Weg gebilligt, den wir im ersten Theile dieses kleinen Werkes eingeschlagen. Sie erklärt unseren Satz: daß die verschiedenen Altersstufen auch verschiedene Diätnormen bedingen, daß aber die Jahre der abnehmenden Energie vornämlich es sind, welche der „conservatio quae est altera creatio" sich befleißigen müssen, für gültig. Und welcher, den Namen nicht mit Unrecht führende Arzt, der es treu mit seiner Clientel meint und aufmerksam nach der Entstehung der Krankheiten forscht, hätte auch nicht die Ueberzeugung gewonnen, „daß sehr häufig nicht in den von den Kranken angegebenen Momenten, sondern in ganz anderen, ihnen selbst gänzlich unbekannten Verhältnissen, die sich auf ihre Beschäftigung, Wohnung, Kleidung und Nahrung, auf ihr Körper- und Seelenleben beziehen, die Ursachen ihrer Erkrankung zu suchen sind, welche gleichwohl zu vermeiden gewesen, wenn sie durch richtige Ansichten über den inneren Zusammenhang und die Bedeutung derselben zeitig genug Belehrung empfangen hätten?" Sicherlich nicht Einer! Vielmehr haben die begabtesten medicinischen Intelligenzen, die gefeiertsten Autoritäten und bewährtesten Praktiker aller Zeiten und Länder: Hippokrates, Galen, Celsus, Sanctorius, Baglivy, Cheyne, Haller, Huxam, Sydenham, Boerhave, Fr. Hoffmann, Tissot, Sprengel, Unzer, Hufeland u. s. w. den Werth und die Wichtigkeit einer Doctrin anerkannt, auf deren Anwendung der Asklepiaden ganze Heilmethode beruhte, gleichwie denn auch eine neuere Secte der Medicin dem verdienstlichen

Streben, das Régime der Kranken in geschärfter Weise zu überwachen, ganz unverkennbar ihre Erfolge verdankt. Haben es doch sogar die Hindu-Aerzte herausgebracht, daß viele Krankheiten blos durch genaue Befolgung der diätetischen Regeln geheilt werden[1]).

Besser aber als das Heilmittel, ist das Präservativ (melius est praevenire, quam praeveniri); besser, nicht in Gefahr kommen, als Gefahr laufen, in der Gefahr umzukommen, oder mit anderen Worten: besser, Krankheiten abwenden, als in der Nothwendigkeit sein, ausgebrochene Uebel heilen zu lassen.

Und dieses Verwahrungsmittel, probater als das probateste, ist eine gute Lebensordnung. Sie schafft und erhält gesunde Herzen in gesunden Körpern (mens sana in corpore sano), zügelt Sinne und Sinnlichkeit, Affecte, Begierden und Lüste, hebt die Intelligenz und bewahrt dem Alter Jugendmuth und Gemüthlichkeit, Lebensfrische, Körperkraft und Geistesheiterkeit. „Das sicherste Mittel, weiser zu werden, besteht in einer angemessenen Lebensordnung," sagt der ehrwürdige Stifter der wissenschaftlichen Arzneikunde in seiner Schrift über die Diätetik[2]), und ebenso rühmen die Philosophen des Alterthums: Pythagoras, dessen Lehre vorzüglich gute Diät, Mäßigung der Leidenschaften und Gymnastik empfahl, Plato, Aristoteles, Plutarch, den wohlthätigen Einfluß, den eine geregelte Lebensordnung auf den Geist und die Moralität, auf die Intelligenz, den Charakter, die Leidenschaften u. s. w. ausübe. Erhob doch der weise Führer des Volkes Israel seine diätetischen Vorschriften zu religiösen Satzungen und Mahomet „der Ruhmwürdige" folgte seinen

---

1) „Ueber die Medicin der Hindu" von Dr. Wise in Calcutta.

2) Hippocr. Lib. II. Cap. I.

Fußstapfen. Es sind seitdem viele Jahrhunderte über die Erde weggegangen, die Welt ist erleuchteter, kühner — vermessener geworden, hat viel unnützen Ballast über Bord geworfen, viel Veraltetes umgeformt: denkt unsere hyperskeptische und skoptische Jetztzeit anders von der Sache? — „Die kostbarsten Lehren der Medicin sind die der Lebensordnung," sagt unser geistreicher Marx in seinem trefflichen „Akesios" S. 75, und ebendaselbst (S. 16): „Die Aerzte dürfen nicht müde werden, die Hauptsätze einer vernünftigen Diätetik geltend zu machen. Hierdurch tragen sie wesentlich dazu bei, das Leben in seinen Grundbedingungen zu kräftigen, was so viel heißen will, als es verlängern."

Gleichwohl finden die Lehren der Diätetik noch immer nicht den Eingang, den sie finden sollten. Wie leichtfertig und inconsequent ist in dieser Beziehung unser Thun und Lassen! Unsere irdische Habe: unsere Scholle und unser — „klinkende geltje" lassen wir, jedwede Gefährde sorgsam erwägend und abwendend, durch Kauf- und Erbverträge, durch Recesse und Hypothekenbücher verbriefen und versiegeln, warum? ... Weil wir wünschen eine solide Possession daraus zu machen. — Gewiß ganz rathsam in unserer Zeit der List, der Verschmitztheit, der betrügerischen Bankrotte und modischen Escroquerien. Aber ist denn die Gesundheit nicht auch ein vielgefährdetes Gut? Ist langes Leben nicht auch unser Wunsch? „Es ist kein Reichthum zu vergleichen einem gesunden Leibe," sagt Sirach 30, 16 und fürwahr! was hilft alles Mein und Dein, lieber Leser, was helfen Dir Crösus Schätze, was Deine bestrentirenden Staatspapiere und Eisenbahn-Actien, was Deine gewinnreichen Antheile an den Goldminen Golkonda's, wenn des Lebens erste Bedingung: Gesundheit Dir fehlt? Darum: „valere aude:" lerne gesund sein!

Das Lehrbuch ist die Diätetik: die Gesundheitserhaltungskunde, nämlich diejenige Doctrin, welche die das Leben und die Gesundheit bedrohenden Gefahren kennen und vermeiden lehrt. Und hier machen sich zwei Richtungen geltend.

Die eine bewacht den Menschen ängstlich auf jedem Schritte und umzäunt und verrammelt ihn gleichsam mit Vorschriften. „Dulde und meide!“ ist ihr Schiboleth. Der Rigorismus im Warnen und Verbieten wird zu weit getrieben; der heutige Tag soll die monotonische Wiederholung des gestrigen, das eine Jahr schlechterdings wie das andere sein. Diese hyper-strengen Gebieter, die wir die medicinischen Trappisten nennen möchten, wollen das „medice vivere, misere vivere,“ auf das ganze Leben übertragen. — Wir sind kein Freund einer so übertriebenen Aengstlichkeit und peinlichen Ueberwachung. Wer bei der geringsten Abweichung von seiner Diät einen Exceß zu begehen fürchtet, wird endlich vor lauter Sorge krank, ja es könnte ihm gehen wie jenem jungen Soldaten, der sich aus Furcht vor dem Tode, vor der ersten Schlacht erschoß.

Die andere Richtung ist dem entgegengesetzten Extrem zugethan, sie geht zu weit in ihren Concessionen. „Sanis omnia sana,“ ist das Losungswort dieser toleranten Secte, die mehr Kalobiotik als Makrobiotik, mehr ein Wohlleben als ein langes Leben führen lehrt.

Wir billigen weder jene draconische Strenge, noch diese zu weit getriebene Toleranz. Der Mensch ist nicht unumschränkter Gebieter über die äußeren Verhältnisse; aber auch ebensowenig eine todte, an ein genau abgewogenes Maß äußerer Impulsion gebundene Maschine. Sein Leben durch stete, Leib und Seele kasteiende Resignation in die Länge zu ziehen — sein Lebenslichtchen auf's Profitchen zu stecken, ist, wenn's auch probat wäre,

allerwenigstens sehr langweilig und kommt uns vor wie eine Symphonie, die der Componist auf das Zeitmaß einer halben Stunde berechnete, woran der Tactirstab des Kapellmeisters aber eine volle geigen läßt. Tausendmal lieber krank sein, als einer so hypochondrisch-ängstlichen Diät gehorchen.

Zwischen zwei extremen Graden liegt ein breiter Mittelweg und medium tenuere beati. Auch diese Mittelbahn gestattet eine freiere Bewegung, wie solche schon Celsus (Bd. I. Cap. 1. Homo sanus etc.) trefflich geschildert hat. Auch sie vergönnt, das Leben zu genießen und seine Reize zu erhöhen; doch sollen wir Leben und Genuß großartiger auffassen, und so zu gestalten suchen, daß Gefühl, Phantasie und Verstand, kurz der ganze Mensch, sowohl seiner sinnlichen als intellectuellen Natur nach, möglichst harmonisch angesprochen werde. Nicht Zweck — nur Mittel soll der Genuß sein, Mittel, uns zu jenem Schaffen und Wirken zu befähigen, das den Menschen würdig macht, Herr dieser Erde und Bürger ewiger Welten zu sein! — Schließt diese Richtung selbst jenen Luxus nicht aus, der, wenn Geist, sittliche Würde und Geschmack ihn dictiren, die Blüthe der civilisirten Welt ist; so hat sie doch auch, wenn die Behaglichkeit in weichliche Bequemlichkeit, die jeder beschwerlichen Pflichterfüllung ausweicht — wenn der Lebensgenuß in modernen Epicuräismus ausartet, ein ernst und kräftig mahnendes Veto, ein donnerndes — „Adam wo bist du!“ zur Hand.

Der Verf. meint zwischen beiden Parteien zu stehen, und auch diese Mitte, die schon bei Abfassung des ersten Theiles einzuhalten sein Bestreben war, hat den Beifall competenter Beurtheiler gefunden; ein Beweis, daß keineswegs jenes leidige Jüste-milieu, jene Halbheit darunter zu verstehen, die schwankend zwischen rechts und links, bald hierhin bald dorthin sich neigt und

mit keiner Partei es verderben möchte. Wer, wo es klar und entschieden ist, was gut, was böse, das Gute möglichst zu fördern unterläßt, befördert offenbar das Schlechte und macht sich moralisch verantwortlich. Darum kein Schmeicheln und Liebkosen, wo es zu tadeln und zu rügen gilt, keine kraftlose Neutralität, keine Schonung, Halbheit und verächtliche Achselträgerei im Kampfe gegen Vorurtheil und Mißbrauch, gegen Moden, Thorheiten und Schwächen! „Das Ankämpfen gegen Vorurtheile," sagt unser hochgeschätzter Professor Marx [1]), „gleichviel ob vermittelst mündlicher Vorträge oder öffentlicher Blätter und Schriften, gewinnt mit jedem Siege frischen Boden."

Und so dürfte denn der Weg hinreichend bezeichnet sein, den der Verf. zu verfolgen sich vorsetzte. Was er darauf gefunden, will er nicht engherzig für sich behalten, — er möchte es zu einem Gemeingute machen und so auch seinerseits ein Scherflein beitragen zur Erfüllung jener uneigennützigen Aufgabe der Heilkunde, die darin besteht — sich selbst überflüssig zu machen.

---

1) „Ueber die Abnahme der Krankheiten durch die Zunahme der Civilisation." S. 22.

„Von der Luft

kann ich nicht leben," ist eine sehr gewöhnliche Redensart, die so unbedingt wahr, so apodiktisch und axiomatisch klingt, daß der zäheste Rechthaber nicht zu widersprechen wagt. Dennoch ist diese Redensart grundfalsch. Der Mensch lebt allerdings lediglich und allein von Luft; denn Sauerstoff, Stickstoff, Wasserstoff und Kohlenstoff, diese vier Gas- oder Luftarten sind es, die das Meisterstück der Schöpfung nicht minder als Thier und Pflanze ernähren. Um diese anscheinende Paradoxe zu rechtfertigen, müssen wir den Leser zu einer kleinen Abschweifung ins Gebiet der organischen Chemie einladen.

Die ganze sichtbare, organische und unorganische Welt ist aus etlichen und funfzig Urstoffen oder Elementen zusammengesetzt. Nicht viel bei der erstaunenswerthen Mannichfaltigkeit des unendlichen Schöpfungswerkes, aber viel zu viel, um alle hier aufzuzählen. Wir haben das auch nicht nöthig zu unserer Beweisführung, da diese lediglich Organisches (Lebendiges) betrifft, alles Lebendige aber hauptsächlich nur aus den vier oben genannten Grundstoffen: Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff und Stickstoff zusammengesetzt ist. Was lebt, wird erhalten durch Nahrungsmittel. In einigen sind alle vier Elemente mehr oder

weniger zusammengedrängt. Der Chemiker nennt sie plastische, weil eben aus diesen, zur Blutbildung ganz besonders sich eignenden Nutrientien, die Organe des Körpers geschaffen und ernährt werden. Dahin gehören z. B. der Faserstoff und das Eiweis: namentlich sehr stickstoffhaltige Substanzen, die sich reichlich im thierischen Fleisch und Blut, in der Milch und im Ei, wie auch in unseren Getreidearten und Hülsenfrüchten[1]), aber nur wenig in Reis und Kartoffeln vorfinden. — Eine andere Reihe von Nahrungsmitteln sind die Respirationsmittel, sehr richtig von Liebig so genannt, weil sie zur Unterhaltung des Athmungs- (Respirations-) Processes dienen. Diese sind stickstofffrei. Es gehören dahin Fett, Gummi, alle Zuckerarten, das Stärkemehl und die hieraus bereiteten Getränke: Spiritus, Wein, Bier. Diese stickstofffreien Nahrungsmittel, die uns in den meisten Pflanzengewächsen geboten werden, sind freilich nur flüchtige Passanten, d. h. gehen sämmtlich nur durch den Körper durch; aber nichtsdestoweniger ist dieser Transito von der größten Wichtigkeit, da hierdurch der sogenannte Verbrennungsproceß, nämlich jener Vorgang in den Lungen vermittelt wird, zufolge dessen sich der, durch diese Art Speisen dem Blute zugeführte Kohlenstoff mit dem beim Athmen fortwährend aus der atmosphärischen Luft aufgenommenen Sauerstoff verbindet und nunmehr als Kohlensäure ausscheidet. Da durch diese Wechselwirkung der verschiedenen Bestandtheile der Speisen und des durch die Blutcirculation überall hin verbreiteten Sauerstoffs, die Wärme des Kör-

1) Liebig hat uns belehrt, daß der Kleber in den Körnern unsers Getreides („Brod giebt Kraft!") einem Gemenge von Leim und thierischem Faserstoffe durchaus gleich sei, und daß auch das Legumin unserer Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) seines großen Stickstoffgehaltes wegen, worauf es hauptsächlich ankommt, der Nahrhaftigkeit unserer Fleischspeisen nicht nachstehe.

pers erzeugt und entbunden wird, so nannte schon im vorigen Jahrhunderte der französische Chemiker Lavoisier diesen Vorgang „Verbrennungsproceß;“ ein Name, den unser hochverdienter Liebig — der Alles klarer nachgewiesen und unerschütterlich festgestellt — adoptirt und in Schutz genommen hat.

Erfährt der Leser nun noch, daß auch das Wasser, dieses unentbehrliche Lebensbedingniß, aus Luft, nämlich aus Sauerstoff und Wasserstoff zusammengesetzt ist, so wird er die Rechtsbeständigkeit unserer Beweisführung anerkennen, wird die Luft in Ehren halten, wird nur dankbar und hochachtungsvoll davon sprechen, und niemals mehr mit der Redensart: „von der Luft kann ich nicht leben,“ leichtfertig in die Luft fechten. Es ist nicht genug, die Luft mit Hufeland „einen Freund des Lebens“ zu nennen, — nein, alles Lebens Quell und Gesundbrunnen ist die Luft! „Und Gott der Herr blies ihm ein den lebendigen Odem in seine Nase,“ wird Genesis 2, 7 uns verkündet .... Es sind seitdem viel tausend Jahre verflossen und Milliarden Menschen über die Erde weggegangen; aber heute noch bläst Gott der Herr das pabulum vitae: die Nahrung und den Balsam des Lebens dem geringsten seiner Geschöpfe zu. Wunderbarer, von der ewigen Weisheit für ewige Zeiten geordneter Kreislauf! Seit Adam athmete, wie Lavoisier uns belehrt, jeder Erwachsene täglich 65 Loth, mithin jährlich 746 Pfund Lebensluft, und doch ist kein Mangel daran, — der Born des Lebens, unerschöpflich und unversiegbar, quillt fort und fort rein, frisch und kräftig für Alle — die keine Scheu haben vor der frischen Luft. Denn nur diese, die freie Atmosphäre, ist die Lebensquelle und der lebendige Odem, wovon wir sprechen, nur sie erhält Leib und Seele gesund, stärkt unsere Lungen und läutert und kräftigt unser Blut. Sorgen wir also dafür, stets mit ihr in gutem Vernehmen zu sein,

d. h. verwöhnen und verweichlichen wir uns nicht, und seien wir keinen Tag zu geschäftig, zu bequem oder — zu stolz, der Dame Atmosphäre unsere Visite zu machen. Diese Vernachlässigung würde uns noch viel theurer zu stehen kommen, als manch' anderer Verstoß gegen Convenienz und Etiquette. Am besten thut der Leser, wenn er sich auf vertrauten Fuß mit der Dame setzt — sich familiär mit ihr macht, was auch gar keine Schwierigkeiten hat, da Madame für Jedermann zugänglich ist. Wenn dann der Lenz seine Knospen treibt und der Sommer im mannichfaltigsten Farbenschmelze seine Pracht entfaltet, so öffnen sich ihm schon zu früher Tagesstunde, sobald nur die Sonne den nächtlichen Nebel zerstreut hat, die Audienzzimmer auf Bergen, Höhen, Feldern und Auen, in Gärten und Hainen; er trinkt in vollen Zügen die kühlende und stärkende Morgenluft nach gefallenem Thau — den aër purus et temperatus! — athmet die Wohlgerüche gewürziger Kräuter und Blumen, schwelgt in dem Arom blühender Weinberge oder labt und erquickt sich inmitten unserer Buchen-, Birken-, Erlen- und Tannenwälder an dem balsamischen Dufte, den die Luft auf sanften Fittigen ihm entgegenträgt.

Gehen Sie dann immer recht gerade, meine Verehrten, stehen Sie ab und an still, stemmen Sie Ihre Hände auf die Hüften, richten Sie die Brust heraus, greifen Sie, so recht voll und tief aufathmend, Alles was Sie fassen und lassen können von dieser Luft, und halten Sie ihn möglichst lange an — den reinen herzstärkenden Himmelsathem, der jeden Nerv beleben und Ihre Lungen für's ganze Jahr kräftigen wird!

Aber auch dann, wenn die Natur nicht mehr im Schmuck ihrer Reize prangt, wenn die Blumen des Feldes todt und die Sänger des Waldes verstummt sind — wenn die Landschaft verödet, die Luft herbe geworden — wenn Schnee und Eis die Mut-

ter Erde bedeckt und nur die hungernde Winterkrähe, der gewohnten Fütterung bar, ihre Klagetöne krächzt —: auch dann sollten wir keinen Tag vorübergehen lassen, ohne außerhalb unseres Wohnortes die freie Luft zu genießen. Hinaus meine Verehrten, auch dann! — getrost hinaus auf's Feld, hinaus auf die Berge trotz Kälte und Nässe, trotz Wind, Eis und Schnee! Kehren Sie sich nicht an das drohende Regengewölk des düster sein Gewölbe ausspannenden Himmels, nehmen Sie Ihren Parapluie zur Hand, hängen Sie Ihren Wintermantel um, stecken Sie immerhin die Nase in den vorgezerrten Kragen, vermummen und verlarven Sie sich so gut Sie können, nur gehen Sie hinaus, wohlgemuth hinaus und sein Sie unverzagt und unbekümmert ob der Folgen. Ist doch täglicher Luftgenuß, da nur dieser uns an die verschiedenen Luftbeschaffenheiten gewöhnen kann, eben das Mittel, den nachtheiligen Einflüssen unseres Zwitterklima's mit Erfolg entgegenzutreten!

Die beste Zeit zum Promeniren im Winter ist die gegen Mittag. Selbst Aeltere und Schwächere und insonderheit sogenannte Nervös-Abgespannte wollen sich nicht von der Jahreszeit abhalten lassen, möglichst alle Tage, sei es zu Fuß oder zu Pferde, im Wagen oder im Schlitten, am besten im traulichen Ensemble, die freie Luft aufzusuchen. Ein geselliger Ausflug in die Nachbarschaft — husch über die schneegebahnte Fläche hin, den blauen Aether durchschneidend — über uns das azurne Gewölbe des Himmels, unter uns der Erde silberne Oede, vor uns das ernst-freundliche Bild der heimathlichen Landschaft mit ihren gepuderten Bergen, candirten Bäumen und Büschen und drüben ein liebes Ziel, um der Ruhe und der Erholung zu genießen — wie einladend! wie ermunternd! wie zuträglich!

Und Sie wollen sich ausschließen von der Partie, meine

Verehrte? Sie fürchten Katarrh, Husten, Rheuma und meinen, auch in Ihren Zimmern wäre ja reine gesunde Luft? — Allen Respect vor der Luft Ihrer Zimmer, die ohne Zweifel täglich durch Oeffnung der Fenster erneuert und von Kaminen oder Windöfen und Ventilatoren fortwährend gereinigt wird. Ich lobe und billige diese diätetische Lüftung. Aber Zimmerluft ist Zimmerluft, sie ist niemals ganz rein und ersetzt nimmermehr die frische freie Luft, die im Winter um so mehr stärkt, belebt und erheitert, als sie frei von schädlicher Beimischung und je kälter, desto reicher an Lebensgeist ist.

Wenn aber die Luft in den hohen und hellen Zimmern der höheren und erleuchteten Stände, in den Appartements der Großen, im luxuriösen Salon und eleganten Boudoir nicht probehaltig ist, wie mag sie in den engen, dunkeln und niedrigen Stuben unserer Proletarier — in den schimmeligen Kellerwohnungen volkreicher Städte beschaffen sein?... Armes Volk! armer Arbeiter! Reine Luft ist ein eben so nothwendiges Nahrungsbedürfniß als Essen und Trinken, reine Luft ist eben so gewiß das größte Erhaltungs- und Stärkungsmittel des menschlichen Lebens, als verdorbene ein schleichendes Gift ist. — In Werkstätten, Fabriken, Hütten und Kellern wird aber dieses schleichende Gift geschluckt, und die es schlucken, sind Menschen — Geschöpfe Gottes, Alle berufen zu schöpfen den lebendigen Odem, den der Herr bläs't. Statt dessen athmen diese Menschen Jahr ein Jahr aus eine eingeschlossene, verdorbene, mit Stickstoff- und Kohlensäuregas, mit Ofenrauch und Oelqualm erfüllte Luft, athmen hundertmal ihren, mit den penetrantesten Ausdünstungen oft giftiger Arbeitsstoffe verunreinigten Dunstkreis, hundertmal ihren eigenen Athem, ihren Schweiß, ihre Speisen — ihre Blähungen!... Ist's ein Wunder, wenn matt und abgespannt, der arme Arbeiter, in der Meinung sich zu

beleben, zum Schnappsglase greift? wenn er in physische und moralische Gebrechen, in Krankheit und Siechthum verfällt und vor der Zeit invalid wird? Darf man sich wundern, wenn der faulichte, der römischen avia cattiva zu vergleichende Dunst, der aus der dicht verwahrten, mit Menschen überfüllten Höhle aufsteigt, pestartige Miasmen, mörderische Typhusfieber gebärt? wenn die in diesen mephitischen Spelunken erzeugte und aufgezogene Nachkommenschaft — grindig, rhachitisch, scrofulös, wasser- und lungensüchtig wird? . . . Ich werde im Kapitel von der Zimmererwärmung auf dieses hochwichtige Thema zurückkommen und dort dasselbe ausführlicher erörtern, kann jedoch schon jetzt nicht unterlassen, Allen, die für Menschenwohl und Menschenwehe empfänglich und zu helfen im Stande sind, die möglichste Abstellung so großer Uebelstände dringend an's Herz zu legen. Das Elend in den unteren Klassen zu vermindern, ist nicht blos von der Zeit gebotene Politik, es ist Gewissenssache! Wir verlangen nicht, daß das Volk in Palästen wohne, aber wir möchten auch nicht, daß ihm das Gelüst beikäme, die großen Herren daraus zu vertreiben. Wir nehmen nur im Namen dieser armen Menschen das bischen Luft in Anspruch, das ihnen bei der jetzigen Einrichtung ihrer Wohn- und Arbeitslocale der Haus- und Werkstattsherr unverantwortlicherweise vorenthält. Man begreife die Zeit und bessere bis dahin, daß die Herren Architekten Besseres erfunden haben, wenigstens so viel, als durch zweckmäßig angebrachte Ventilatoren und Abzugsröhren, durch besser construirte Oefen und Rauchfänge, leicht und ohne große Kosten zu bessern ist.

In England hat „der Verein für die Verbesserung des Zustandes der arbeitenden Klassen" die Sache in die Hand genommen. Die, durch so viele Werke ächter Menschlichkeit ausgezeichnete Gesellschaft ist eifrig beschäftigt, in allen größe-

ren Fabrikstädten Musterwohnungen für die ärmere Bevölkerung herzustellen, und schon wohnen in London 320 Menschen in solchen Familienhäusern (lodging-houses). Jetzt will die Gesellschaft mitten in der Stadt ein größeres Gebäude errichten und fordert die öffentliche Wohlthätigkeit auf, die dazu nöthigen 5 bis 6000 Pfund aufzubringen. In diesen luftigen, gesunden und bequemen Wohnhäusern, mit Bädern, Betten und nicht selten auch Gärten, die gegen die engen verpesteten Höhlen, in denen diese armen Menschen bis dahin sich zusammendrängen mußten, wie wahre Paläste erscheinen, erhält eine Familie je nach Bedürfniß zwei bis drei Zimmer. Die Miethe ist nicht höher als die für die alten schlechten Keller- und Bodenwohnungen, und doch verzinsen diese Anstalten sich reichlich genug, um eine sichere Gelegenheit für Anlage von Capitalien darzubieten. Es haben auch bereits vier Privatleute in London angefangen, die Erbauung ähnlicher Häuser auf Speculation zu unternehmen[1].

Auch in Belgien ist man darüber aus, Familienhäuser für Arbeiter zu erbauen; die Gemeinde Ixelles hat den Anfang gemacht. Die Arbeiter werden in den projectirten Gebäuden reinliche, gesunde Wohnungen zu einem sehr mäßigen Miethpreis

1) Möchte die Unternehmung recht viele Nachfolger finden und so das berüchtigte englische Cottagesystem, wonach der Fabrikarbeiter bei Strafe der Entlassung aus der Arbeit in den elenden Häusern seines Herrn wohnen muß, den letzten Stoß bekommen! Denn das giebt diese armen Menschen vollends in die Gewalt grausamer Fabrikanten. Wollen sie Arbeit haben, so müssen sie mit Frau und Kind die schlechte Koje des Arbeitgebers beziehen; stellen sie die Arbeit ein, weil ihnen der Verdienst gekürzt werden soll, so wird die Miethe gekündiget und sie sind, da die Kündigungsfrist nur eine Woche ist, nach acht Tagen nicht nur brodlos, sondern auch obdachlos — sind Vagabunden und als solche dem Gesetze verfallen, das sie ohne Gnade — einen Monat in die Tretmühle schickt. (Vergl. Engels: „Die Lage der arbeitenden Klassen in England)."

erhalten, es werden jedoch nur solche Familien aufgenommen werden, deren Lebenswandel bisher tadellos war. Die Regierung unterstützt das Unternehmen. „Mit Recht“ — sagte Rogier, der Minister des Innern, der bei der Grundsteinlegung anwesend war, in seiner Antwort auf die Anrede des Bürgermeisters von Ixelles — „mit Recht legt die Communalverwaltung ein großes Gewicht auf das, was wir eben gründen. Unter den neuen Ideen, die sich erheben, giebt es manche, die wir zu bekämpfen, manche aber auch, die wir zu adoptiren haben. Für eine weise nützliche Neuerung halten wir es, gewisse Quartiere hauptsächlich zu Wohnungen der arbeitenden Klasse einzurichten. Die Architektur hat in diesen Bauten eine schöne Perspective vor sich und eine edle Mission zu erfüllen. Der arbeitenden Klasse gesunde, bequeme, luftige und ihren geringen Mitteln zugängliche Wohnungen zu verschaffen, das ist ein schönes und wie ich glaube, auch ein leicht zu erreichendes Ziel. Die Cité ouvrière soll nicht das Privilegium der Unordnung und Faulheit werden, die Wohnungen, die der Eigenthümer unter Mitwirkung der Regierung und Gemeinde zur Verfügung stellt, werden in gewissem Maße die Belohnung für ein gutes Verhalten sein. Wir weihen heute kein großes Unternehmen ein; es ist nur ein Versuch, ein Anfang, aus dem sich aber mit der Unterstützung der Regierung, der Gemeinde, der Wohlthätigkeitsbureaux und der Geistlichkeit, die nie fehlen wird, etwas Großes entwickeln kann. Die Initiative von Privaten, mag sie nun von der Philanthropie geleitet werden, oder von einer Speculation ausgehen, wird stets große Resultate erzielen. Die Freiheit, deren Rechte sie genießen und die unsere Institutionen ihnen sichern, legen ihnen auch Pflichten gegen die Gesellschaft auf, und meine Herren, wir sind Zeugen, wie in Belgien die Bürger diese ihre Pflichten begreifen.“

Erfreulich ist es zu vernehmen, daß neuerdings auch in Berlin Menschenfreunde zu einer „gemeinnützigen Baugesellschaft“ zusammengetreten sind. Acht Häuser, bestimmt für sogenannte „kleine Leute“, erheben sich aus den Grundmauern. Einige sind schon bis zum Aufrichten des Daches gediehen. Das Aeußere verspricht freundlich zu werden, namentlich zeigen die Verhältnisse in den Größen und Linien, daß sachverständige Hände die Risse gezogen haben. Geräumige Höfe werden den Bewohnern hinreichenden Raum zu ihren häuslichen Verrichtungen gewähren. Die Kochgelegenheit in der Küche ist sehr bequem; ein eiserner, mit Ringen versehener kleiner Kochheerd gestattet die ökonomische Anwendung billigen Feuerungsmaterials, und auch die Zimmer sollen mit gußeisernen Koaksöfen versehen werden. In den Höfen einiger dieser Häuser werden zugleich Werkstätten für Tischler, Stellmacher u. s. w. errichtet. — Ein ähnliches menschenfreundliches Unternehmen verdankt die Stadt Hamburg der Mildthätigkeit des Herrn H. J. Schröder, welcher gegenwärtig 50 Wohnungen für verschämte Arme bauen läßt und jedem der künftigen Inhaber einen Jahrgehalt von 300 Mark ausgesetzt hat.

Es ist gewiß keine leichte Aufgabe der Architektur, die Wohn- und Arbeitslocale so zu ventiliren, daß in allen Stücken den diätetischen Anforderungen Genüge geschieht. Gleichwohl zweifeln wir nicht, daß unsere erfindungsreiche Zeit schon Mittel und Wege ausfindig machen werde, den gerügten Uebelständen abzuhelfen. Ist sie doch mehr als jede andere, Volkswohlfahrt und Volksaufklärung thatkräftig zu fördern berufen! — Wir setzen uns so heiter und vergnügt zu Tische, wir manövriren so munter mit Messer und Gabel, und denken nicht daran, daß der Gabelschleifer selten über dreißig Jahr alt wird, obgleich er nicht mehr als sechs

Stunden täglich arbeitet. So schädlich ist der feine Metallstaub, der bei dem Schleifen hervorgebracht und bei der schlechten Einrichtung der Werkstätten von den Arbeitern eingeathmet wird[1]. — Höchst gefährlich ist ferner die Arbeit in den Bleigewerken, namentlich das Bleiweiß-Zerreiben und Stoßen, dem auch Töpfer, Anstreicher und viele andere Handwerker ausgesetzt sind. Letztere verwenden gewöhnlich den armen Lehrburschen dazu. — Der bei dieser Arbeit eingeschluckte Staub verursacht eine grausame Krankheit: Bleikolik, auch Hüttenkatze genannt, weil fast alle Bergleute, der Bleidämpfe wegen, die sie einschlucken, ebenfalls daran leiden. Diese bringen daher ihr Leben auch meistens kaum auf funfzig. Dennoch fühlt der Sohn sich nur glücklich, wenn er wird, was der Vater war — Bergmann! Die armen Menschen! Sie legen täglich ihr Sterbekleid an und haben kaum das liebe Brod bei all ihrer Gefahr und Arbeit, und doch meinen sie, es gäbe kein anderes und besseres Leben als das unter der Erde.... Zum Schutze der Arbeiter in den Bleiweiß-Fabriken, Mühlen und Werkstätten sind außer einem recht tüchtigen Luftstrome, der Vorkehrungen noch mehre zu treffen. Man läßt Schwämme, mit verdünnter Schwefelsäure getränkt, vor Nase und Mund binden, hat Masken empfohlen und verschiedene Apparate erfunden. Die letzteren zu beschreiben, hieße Tendenz und Grenzen dieses Schriftchens überschreiten, da der Verfasser hier nur darauf hinweisen wollte, wie eng die Technologie mit dem Gesundheitswohle zusammenhängt und wie sehr auch in dieser Hinsicht sanitätspolizei-

---

1) Die Schleifer zerfallen in zwei Klassen, nämlich die, welche trocken, und die, welche naß schleifen. Beim Schleifen und Poliren der Gabeln stäubt es am stärksten, da diese lediglich mit dem trocknen Steine bearbeitet werden. Bei Scheeren, Rasir-, Feder- und Tischmessern werden nur die gewölbten Theile trocken geschliffen, doch geschieht beides meistens in einem und demselben Arbeitslocale.

liche Ueberwachung noth thut. — Die Bleivergiftung schleicht sich langsam ein. Es tritt zuerst Abnahme des Hungers und Durstes, Trockenheit im Munde und Obstruction ein. Diese Verstopfung wird immer hartnäckiger und bald entstehen die vehementesten Kolikschmerzen, wobei der Nabel zurück bis an den Rückgrat und der Mastdarm krampfhaft in die Höhe gezogen wird! Weiterhin folgen Lähmungen einzelner Theile, nicht selten Taubheit und schwarzer Staar — der arme Arbeiter magert ab, vertrocknet, verliert das Haar, quimt und siecht, wird verstandesschwach bis zum Blödsinn und schwankt und wankt, ein geistiger und körperlicher Krüppel, unrettbar dem Grabe zu. — Aber nicht blos metallischer Staub, auch der z. B. in Tabaksfabriken in der Luft schwebende feine Tabaksstaub — der Sandstaub des Steinmetzen — die mit Wolltheilchen, Staub u. s. w. geschwängerte Luft, worin sich die Arbeiter in den Tuchfabriken, namentlich die Wollzupferinnen befinden — der Dreck bei der Schweineborstenhanthierung u. s. w. sind, wie auf der Hand liegt, sämmtlich sehr feindselig auf die Lunge einwirkende Potenzen[1]). — Noch viel schlimmer aber sind die armen Menschen in jenen Fabriken und Werkstellen daran, wo die Luft mit giftigen Dünsten, mit Blei-, Schwefel-, Arsenik-, Zinnober-, Mennig- und Auripigment-Dämpfen erfüllt ist, wie in den Bronze-, Spiegel- und Siegellack-Fabriken, den Werkstätten der Schriftgießer, Goldarbeiter u. s. w. Die bei diesen Gewerben aufsteigenden Dünste sind von höchst schädlichem Einflusse, doch wird alles Das noch bei weitem übertroffen von den schaudererregenden Folgen der Zündhölzer-

1) Die mit solchen Partikelchen geschwängerte Luft wirkt als mechanische Schädlichkeit auf die zarte Structur der Schleimhaut der Lunge ein. Große chronische Leiden: Dyspnöe, Husten, Asthma, Tuberkeln, Bronchienentzündungen, Blutstürze und Lungenvereiterungen sind die unausbleibliche Folge.

fabrikation, wobei die so schädlichen Einwirkungen der Phosphordämpfe auf das Knochensystem, nicht selten die Zerstörung des ganzen Kiefers zur Folge haben. — Wie nöthig ist es doch, diese Locale, in denen meistens Kinder für einen unbedeutenden Wochenlohn ihre Gesundheit preisgeben, mit einer kräftigen Ventilation zu versehen, und nachdrücklichst darauf zu halten, daß wenigstens vor und nach der Arbeitszeit: Morgens, Mittags und Abends Thüren und Fenster geöffnet werden. Wenn irgendwo, so wäre hier, meinen wir, die Thätigkeit der Polizei am rechten Orte! [1])

Auch über die Luft in unseren Volksschulen, Gymnasien, Ständesälen u. s. w., vornämlich aber über die stockende Luft in unseren Kirchen, kann der Verfasser nicht umhin ein tadelndes und mahnendes Wort auszusprechen. Im Jahre 1831, als die Cholera zum ersten Male uns heimzusuchen drohte, war Lüftung der Kirchen gesetzlich vorgeschrieben. Aber wie so oft die besten Maßregeln von oben — unten lässig aufgenommen und entweder gar nicht oder doch nur mangelhaft in Vollzug gesetzt werden, so geschah das auch dieses Mal: die Lüftung war meistentheils nicht

---

1) Vergl. Bibra und Dr. Geist: „Die Krankheiten der Arbeiter in den Phosphorzündholzfabriken." Erlangen 1847. Um die Entstehung dieser entsetzlichen Leiden in den Zündhölzchenfabriken zu verhüten, macht Dr. Geist den Vorschlag, nebst häufiger Ventilation, die Trockenstuben so weit als möglich von den übrigen Fabrikzimmern zu entfernen und keine Nahrungsmittel in denselben aufzubewahren, indem diese die Phosphordämpfe anziehen und so gastrische Beschwerden bedingen. Insbesondere würde aber das Reinigen der Gefäße, Steckrahmen und Tigel von den an denselben hängenden Phosphor- und Schwefelresten durch Abbrennen zu verbieten sein. Ferner müssen Arbeiter mit cariösen Zähnen oder solche, die an krankhaften Affectionen des Zahnfleisches und der Kiefer leiden oder gelitten haben, nicht verwendet werden dürfen und es muß jeder Zahnschmerz sogleich beachtet werden, indem Zahnschmerzen stets dem Knochenleiden vorangehen. — Zur Neutralisirung der Phosphordämpfe ist flüssiges Ammoniak in Schalen aufzustellen.

hinreichend und unterblieb bald gänzlich. Jetzt ist an vielen Orten gar nicht mehr die Rede davon und so bleibt denn die, durch die liebe Gemeinde verdorbene Luft von einem Sonntage zum andern eingeschlossen und muß natürlich immer um so ungesunder werden, je stärker das Gotteshaus besucht wird und je länger das Beisammensein dauert. Im Sommer ist die Temperatur in den Kirchen oft 6 bis 8° niedriger als im Freien.

Noch einmal: Reine gesunde Luft ist die Grundbedingung unserer Erhaltung und Stärkung, ist des Lebens Quell und Gesundbrunnen; verdorbene — schleichendes Gift![1])

Ein zweites unumgänglich nothwendiges Daseins- und Subsistenzbedingniß für alle organische Wesen, gierig begehrt und mächtig wirkend, ist

das Licht,

dieses Erste und Höchste, Lieblichste und Erhabenste in der sichtbaren Natur. — Das wohlthätigste, segenreichste, belebendste Licht spendet... die Sonne, aus der die vermenschlichende Phantasie der alten Orientalen den Sonnengott Baal machte, dessen Schwester bekanntlich die Astarte: das sanft schillernde Licht der

1) Ein allgemein verständlich geschriebenes kurzgefaßtes Werkchen über diesen wichtigen Gegenstand, das wir der Beachtung empfehlen möchten, ist unlängst in Baumgärtner's Buchhandlung in Leipzig unter dem Titel erschienen: „Praktisches Handbuch der Ventilation oder Lüftung von öffentlichen Wohn- und landwirthschaftlichen Gebäuden, oder leichtfaßliche Anleitung jedes Gebäude nach rationellen Grundsätzen zu ventiliren. Nebst Bemerkungen über Heizung, Feuerungsanlagen und die Verhütung des Rauchens der Essen. Von Robert Scott Burns, Civilingenieur. Aus dem Englischen bearbeitet von Dr. Carl Hartmann. Mit 39 dem Text eingedruckten Abbildungen."

Nächte war. Kann es befremden, wenn Völker, die von keiner höheren Offenbarung erleuchtet, nur ihren Empfindungen folgen, anbetend niederfallen vor dem majestätischen Feuer, das jeden Morgen prachtvoll aus den Wellen des Meeres heraufsteigt? das ihre Hütten, ihre Berge, ihre Gefilde erleuchtet? das sie und Alles um sie her wunderbar erwärmt, belebt, erfreut und ernährt? — Kann es befremden, daß auch jetzt noch im Stande der Kindheit verharrende Menschen, hingerissen von den Gefühlen der Dankbarkeit und Bewunderung, ehrfurchtsvoll in den Staub sinken vor dieser Quelle alles Seins und alles Segens und die Sonne zu ihrem Abgott machen? [1])

Doch zurück mit diesen Fragen, die ein fremdes Thema berühren. Denn nicht von dem großen ewigen Himmelslichte, das einstens vom Weltenschöpfer angesteckt, Tag für Tag durch die Nebel bricht, — nur von dem kleinen vergänglichen künstlichen Lichte, das, ein kümmerliches Surrogat, unsere dunkeln Abende

---

1) Ob das Licht der Sonne aus einer festen Masse oder aus einer gasförmigen Umhüllung ausströmt? Ob der Kern dieses Weltkörpers dunkel und nur seine Atmosphäre leuchtend ist? Welche Bewandniß es mit dem Lichte hat, das die Sonne — ob durch Emanation oder Vibration — uns zusendet? . . . Die Physiker sind noch nicht einig darüber. So viel aber steht wohl fest: daß die Sonne kein brennender Körper, kein Krater von Vulkanen ist, obgleich Dr. J. R. Mayer („Beiträge zur Diagnostik des Himmels“) diese althergekömmliche Ansicht neuerdings wieder aufgenommen und, man muß gestehen, in sinnreicher Weise durchgeführt hat. Er nimmt an, die Sonne sei ein wirkliches Feuer und brenne unaufhörlich fort. Gespeis't werde dieses Feuer durch von Zeit zu Zeit hineinfallende Kometen, Asteroiden, Sternschnuppen und durch die Aethermaterie. — Wäre diese, dem gemeinen Menschenverstande sehr einleuchtende und deshalb auch von Aristoteles bis auf Herschel gültig gewesene Theorie die richtige, so könnte die Sonne nicht bewohnt sein. Der denkende Geist aber sträubt sich anzunehmen, daß der große prachtvolle Himmelskörper nichts als ein Ofen sein sollte für die Bewohner der kalten Planeten. Sicherlich ist der Sonne ein noch viel reicheres organisches Leben und eine noch höhere Geisteswelt zuzumuthen als jenen. —

erleuchtet, soll mit kurzen Worten hier die Rede sein. — „Licht! Licht!" hörten wir manchen Sterbenden rufen, und „mehr Licht" rief auch der sterbende Goethe . . . . Es ist viel werth, das — „recht erleuchtet" . . . . viel werth, „Alles im rechten Lichte zu sehen" und beziehendlich sehr klüglich und sehr menschenfreundlich, die eigene oder die fremde Sache „in ein günstiges Licht zu stellen"; es ist aber durchaus nichts werth — sich selbst oder einem Andern „im Lichte zu stehen".

Luft und Licht bedingen und ergänzen, helfen und dienen sich gegenseitig. Hätten wir Licht ohne Luft? und was wäre die Luft ohne Licht! — Der Mensch erkrankt, wenn er dem Einflusse des Lichts entzogen ist; er wird bleich, seine Haut bedeckt sich mit Blasen, von einer wässerigen Feuchtigkeit angefüllt, und seine Seelenkräfte werden stumpf. Auch die Pflanze wird im Finstern bleich und krank. Ist sie von der einen Seite überschattet, so streckt sie ihre Aeste begierig nach der andern Richtung hin und der Keim, den die, im dunkeln Kellergrunde verborgene Kartoffel, vom pflanzlichen Instincte getrieben, lichthungrig der Oeffnung zutreibt, ist oft ellenlang. Würmer und Insecten, welche in lichtleeren Räumen leben, haben stets eine weißliche Farbe, und Vögel und Schmetterlinge, die nur des Nachts umherflattern, während des Tages aber in finstern Verstecken sich aufhalten, haben nie die lebhaften und glänzenden Farben der Lichtthiere. Selbst Stoffe der unorganischen Natur werden im Lichte zum Theil zersetzt, während sie im Dunkeln unverändert bleiben. Es erhellet daraus, daß das Licht offenbar chemische Wirkungen, d. h. die materielle Beschaffenheit gewisser Körper abändernde Kräfte besitzt.

Zu viel Licht blendet. Das Auge zieht sich scheu zurück vor dem vollen Glanze des Lichts, gleichviel, ob dieses von der Sonne oder von brennenden Körpern ausströmt. Wir lassen die Vor-

hänge, die Rouleaux, die Jalousies nieder, oder retiriren Schutz suchend hinter den Lichtschirm, und so wird denn selbst der eifrigste Lichtfreund und Lichtschwärmer ein Licht*scheuer* — ein Photophobe, der sich danach sehnt, wenn auch nicht in das Reich der Schatten, doch in den Bereich des Halbschattens zu kommen.

Licht ist die Bedingung des Sehens, und sehen wollen wir auch dann noch, wenn das natürliche Licht des Tages bereits untergegangen. Aber wie niemals irgend ein Surrogat ganz das ist, was es ersetzen soll, und deshalb auch niemals ganz dieselbe qualitative Wirkung leisten kann, so ist auch unser künstliches Licht nun und nimmermehr ein vollständiger Stellvertreter des natürlichen Lichts; denn das Sonnenlicht *entwickelt* Sauerstoff und des Menschen dürftiges Machwerk *verzehrt* Sauerstoff [1]).

Die neuere Zeit hat viel für unsere Erleuchtung gethan. — Was ist die trübe Ampel der Vorzeit gegen den Zauber unseres Gas- und elektrischen Lichts, was ist das dämmerige Lichtchen der alten Lampen gegen die helllodernden Flammen der jetzigen, deren blendende Lichtfluth gleichwohl durch transparente Kuppeln von matt geschliffenem Glase, von Milchglas oder Porzellanbiscuit wohlthuend gemildert und gleichmäßig auf einen weiten Umkreis ausgedehnt wird. Mit jedem finstern Winter, der ins Land rückte, ist der Menschheit — ein neues Licht aufgegangen! Da haben wir z. B. Apollo-, Milli- und Mozartskerzen, französische Patentlichter und deutsche Patent-Oelgas-Lampen, jene aus Wachs, Un-

---

1) Auf diese Unterschiede weis't schon unsere Sprache hin, insofern Licht (als Schein) und Licht (als brennbarer Stoff gedacht) streng genommen verschiedene Mehrheit hat. Man spricht grammatikalisch richtig, wenn man sagt: „ein Pfund Talg- oder Wachslichte", oder „die Lichte laufen ab"; unrichtig aber wär's, wenn man sagen wollte: „die Sterne sind Lichte der Nacht" oder „die Lichte des Himmels sind untergegangen" u. s. w.

schlitt, Spermaceti oder Stearin fabricirt, diese durch Hydrocarbüres, ein ganz neues Brennmaterial, in Brand gesteckt, dessen bessere Fabrikate sich durch eine weißere Flamme und größere Lichtstärke bei völliger Geruchlosigkeit auszeichnen. Die Stearinlichte [1]), bedeutend billiger als die Wachskerzen, wurden schnell sehr beliebt; doch warnten Groß und Harleß vor den Gefahren, welche daraus hervorgehen, daß man den Stearinkerzen, um ihre große Zerbrechlichkeit zu verhindern und ihnen mehr Ansehn zu geben, weißen Arsenik zusetze; ein Zusatz, der, wie leicht zu erachten, für die Gesundheit sehr nachtheilig ist, ja Vergiftung durch Haut und Lungen hervorbringen kann. Da dieser Vorwurf hauptsächlich die englischen Fabrikanten traf, so widmete „die Westminstergesellschaft in London" diesem hochwichtigen Gegenstande ihre besondere Aufmerksamkeit. Ein Committee aus ihrer Mitte mußte die Sache einer genauen Prüfung unterwerfen. Nach diesem Rapport variirte die Quantität des Arseniks (welcher, wie man meinte, den Kerzen in der Absicht beigemischt wurde, um das schnelle Krystallisiren des Stearins zu verhüten und so dem Fabrikate ein gleichförmigeres Ansehn zu verschaffen), indem in einem Pfunde Kerzen 10 bis 18 Gran gefunden wurden! Um nun zu ermitteln, welchen Einfluß das Brennen dieser arsenikhaltigen Stearinlichte im geschlossenen Raume auf den thierischen Organismus ausübe, verwandte man Hänflinge, Meerschweinchen und Kaninchen zu diesen Experimenten. Von ersteren starben nach Verlauf einer Woche sieben; die anderen unterlagen zwar nicht, aber erkrankten doch insgesammt.

---

1) Vom griechischen το στεαρ: der Talg. — Stearina, Stearin, franz. la stéarine: der eigenthümliche Talgstoff (le suif absolu) — ein Bestandtheil des thierischen Fettes, das von der neueren Chemie in Oleïn und Stearin zerlegt worden ist.

Die Fabrikanten versichern nun zwar, daß sie das bisherige Verfahren verlassen und durch anderweite unschädliche Zusätze dasselbe Resultat erlangt hätten; inzwischen möchten doch immerhin noch arsenikhaltige Stearinlichte im Handel vorkommen. Wir empfehlen daher Vorsicht und verfehlen zugleich nicht, unsere Leser auf ein sicheres und leicht wahrzunehmendes Unterscheidungszeichen aufmerksam zu machen. Es ist dieses der, beim Auslöschen arsenikhaltiger Stearinlichte sich verbreitende Knoblauchsgeruch.

Das Organ, vermöge dessen wir das Licht empfinden und sehen, ist das Auge. Werkzeug des edelsten und schönsten, des wirksamsten und unermüdlichsten Sinnes, der uns das Leben verannehmlicht und verherrlicht, der die erhabenen Schauspiele der Natur, die Wunder der Welt wie der Kunst in tausendfachen Bildern uns vorführt und die Erkenntniß mittelst unserer übrigen Sinne nicht selten erst berichtigen, verdolmetschen und vollenden muß, ist dem Auge denn auch von jeher wörtlich und ideell eine Würdigung und Werthhaltung zu Theil geworden, die die Schätzung aller andern Sinnwerkzeuge weit hinter sich läßt. „Wir hüten eine liebe Sache wie unsern Augapfel,“ wir nennen eine Person, die wir sehr lieben — „unsern Augapfel“; aber nimmermehr wird die zärtlichste Liebe, selbst wenn sie excentrisch wird und in Superlativen spricht, sagen: „ich liebe Die oder Den — wie meinen Gaumen, wie meine Nase oder wie meine Ohrmuschel,“ obgleich diese Theile unsers Körpers doch ebenfalls Sinnwerkzeuge sind. Wollte man hieraus nun aber folgern, daß ein, ideell so hochgestelltes Kleinod auch in der Wirklichkeit über Alles werthgehalten und bewahrt werden würde, so wäre das — fehlgeschossen; denn im Gegentheil wird mit dem Auge, vornämlich heutzutage, von Jung und Alt, Vornehm und Gering, noch viel schonungsloser als mit allen andern Sinnorganen umgesprungen.

Schon die zunehmende Geistesbildung steigert mit jedem Schritte ihre Zumuthungen an diese Hauptquelle der Intelligenz. Was müssen die jungen Mädchen heutzutage nicht Alles lernen vom zehnten bis funfzehnten Jahre! Geschichte, Geographie, englisch, französisch, Botanik, Physik, ja sogenannte höhere Zeichenkunst und Malerei, Aesthetik, Literaturgeschichte. Und dazu nun noch diese vielen künstlichen Handarbeiten! War es ehemals die Spindel, die dem armen Mädchen in der Hütte, wie dem einsamen Burgfräulein die Zeit vertrieb, so sind es jetzt Tapisserien in Weiß, Bunt, Gold, Silber und Perlen, die die Stunden des Tages und der Nacht ausfüllen. Im Wettstreite mit der Natur bildet und schafft unsere geschickte junge Damenwelt die schillerndsten Blumen und glänzendsten Früchte: Jonquillen, Narcissen und Tulpen, wie sie Holland's raffinirteste Horticultur nicht prachtvoller aufzuweisen hat — erzeugt und formt stickend, mörtelnd und pinselnd Johannis- und Stachelbeeren, Aepfel und Birnen, Zwetschen und Kirschen, Aprikosen und Pfirsiche, Pomeranzen und Trauben so lecker, so treffend, so plastisch, daß die Vögel, um zu naschen, heranflattern, — daß sie hineinpicken, wie sie vor Zeiten in die gemalten Früchte des Malerfürsten Apelles pickten. Ja die Vögel selbst sind unsern jungen Damen Vorbild und Modell der Nachahmung bei ihren bildenden und zeichnenden Künsten. Die Gestalt des Vogelkörpers wird in Kork ausgeschnitten, dieser reichlich mit Kleister überstrichen und sauber und sorgfältig mit Federn von den glänzendsten Farben bedeckt; kleinere Federn bilden — den Hollen und zwei glänzend schwarze Samenkörner die Augen, in welche die Kunst das Weiße malt. Beine und Krallen werden aus Draht geflochten und etwaige Mängel mit Cochenille, gelbem Ocher oder Koboltblau übertüncht. Unsere Schöne braucht jetzt nur noch einen Rosendorn als Schnabel an den Kopf zu kleben

und eine lange Feder — als Schwanz an den Korpus zu stecken und siehe da! es ist fertig das treue Abbild der Natur: das allerliebste Vögelchen, dem weiter nichts fehlt — als daß es nicht singen kann. Nicht minder werden Perlen, Korallen und Schmetterlinge nachgeahmt; man zeichnet und malt, vergoldet und firnißt, polirt und pinselirt, ätzt und japonirt auf Elfenbein, Glas, Marmor und Stein und alles Das um so eifriger, je kürzer die Tage und je länger die Nächte sind, denn Weihnachten ist vor der Thür und die Zahl der lieben Empfänger und Empfängerinnen Legion!

Endlich aber will's nicht mehr das vielgeprüfte, hart mitgenommene und mißhandelte Auge. — „Erhole dich ein wenig, liebe Theodolinde! setz' dich an's Piano," bittet liebevoll die Mutter.... Hat das Auge Ruhe, wenn die Finger auf den Tasten herumgaloppiren?... Ach nein. Bei sehr tadelnswerther Beleuchtung emsig umherspähend auf dem blendend weißen Blatte, bringen Text und Noten neue Noth über das arme Auge, das in vollem Maße seinen Theil abbekommt von der Musik: Qual und Plage unserer Zeit. Gott besser's!

Aber das schöne Geschlecht ist es nicht allein, über das eine so verderbliche Mode ihr Scepter schwingt. Auch die Erziehung unserer männlichen Jugend, unsere häuslichen, Geschäfts- und socialen Zustände, unsere ganze, so stürmisch pulsirende Jetztzeit mit ihren Kämpfen und Wirrsalen, mit ihrer verkehrten und verstimmenden Lebensweise tadelnd und rügend anzuklagen, heißt nicht minder das Ziel treffen. Wie viele ursächliche Momente, die Augen zu schwächen, zu betäuben, sie kurzsichtig zu machen und zu Krankheiten zu disponiren, liegen hier vor! Man denke an die Menge der Unterrichtsstunden und häuslichen Aufgaben schon im Kindesalter und während der ganzen Jugendzeit, an den compressen Druck, die feinen Lettern und das blendend weiße

Maschinenpapier der meisten Schulbücher und an den Plagegeist der heutigen Jugend: Examen genannt, so schreckhaft, so zusetzend, so hetzend, und doch — so unsicher und resultatlos! ... Anklagen müssen wir ferner das frühzeitige und übermäßige Cigarrenrauchen, die Vielleserei unserer Tage und die Fluth des Genusses, in die schon der Knabe wie das Kind von drei Vierteljahrhunderten sich noch stürzt. Diese hochpotenzirte Genußsucht und vor Allem der raffinirte Mißbrauch des Geschlechtstriebes und die hieraus hervorgehende, an's Unglaubliche grenzende Zunahme der Scrofelsucht in allen Klassen der Gesellschaft, schwächen und ruiniren nicht nur den ganzen Körper, sondern legen ganz besonders auch den Grund zu den vielfachen Augenleiden, deren v. Plenck in seiner „doctrina de morbis oculorum“ über 300 Varietäten aufzählt. Es kann daher nicht oft und eindringlich genug vor unvorsichtiger Verschwendung der Sehkraft gewarnt, nicht oft und eindringlich genug die Pflege dieser Himmelsgabe geprediget werden. Und so mögen denn auch nachfolgende paar Worte über

Augendiätetik,

die hier zumal nicht fehlen dürfen, der Beachtung unserer Leser empfohlen sein. — — Ein jeder Mensch hat seine individuelle Sehweite, die entweder angeboren oder erworben, d. h. entweder durch ursprüngliche Organisation seiner Augen bedingt, oder aus der Gewohnheit, seine Augen vorzugsweise auf nahe oder ferne Gegenstände zu richten, allmälig entstanden ist. Wer viel gelesen, geschrieben, oder sich sonst mit nahen Gegenständen anhaltend beschäftiget hat, wie der Gelehrte, der Künstler u. s. w., sieht selten gut in die Ferne, dahingegen der Jäger übel daran ist, wenn er Abends — den „Hamburger Correspondenten“ lesen soll. Wir nennen diese Zustände bekanntlich Kurzsichtigkeit und

Weitsichtigkeit. Es sind dies zwar Abweichungen von der vollkommenen Gesundheit, aber eigentlich doch nicht Krankheiten, sondern nur Modificationen des Sehvermögens. — Anders verhält es sich mit der Schwachsichtigkeit, die weder in der Nähe, noch in der Ferne deutlich sehen kann, der in allen Dimensionen die Gegenstände trübe oder dunkel, hüpfend oder schwimmend erscheinen und wobei die Augen schmerzen, wenn sie zum Dienste gezwungen werden (Sehpein). Gleichwohl nehmen wir in allen diesen Zuständen unsere Zuflucht zu der Optik, die dem Myops wie dem Presbyops durch entweder concav oder convex geschliffene, nach den verschiedenen Graden der Kurz- oder Weitsichtigkeit auszuwählende Augengläser zu Hülfe kommt und die Leiden des schwachen Gesichts durch geeignete Brillen zu vermindern sucht [1].

Kurzsichtigkeit ist ein sehr relativer Begriff, — wer ist kurzsichtig? . . . Myops sind schon alle Diejenigen, welche eine mittelmäßige Schrift in einer Entfernung bis zu oder unter acht Zoll gut, bei zwanzig Zoll Entfernung aber nicht mehr lesen und auf sechs bis acht Schritt keinen Menschen erkennen können. Und diese sollen nicht zögern, sich mit einer passenden (concav geschliffenen) Brille zu versehen, deren Gläser, wie die aller Brillen, völlig rein und farblos (achromatisch), und frei von Flecken und Blasen sein müssen. Diese Brille sollen sie aber nicht anhaltend tragen, vielmehr das unbewaffnete Auge, um allmälig mehr Weitsichtigkeit zu gewinnen, recht oft an entfernten Gegenständen zu üben sich angelegen sein lassen; denn eben die anhal-

1) Die Erfindung der Brillen schreibt man dem Salvino d'Armato zu Florenz zu, welcher 1317 starb. Man muß sich wundern über diese so späte Erfindung, da schon Aristoteles (Probl. 1. 8. 15. 16. 25.) über Myopie und Presbyopie geschrieben hat.

tende Beschäftigung mit kleinen und nahen Gegenständen ist die gewöhnlichste Ursache dieses Leidens. Es ist nämlich dem Auge eigen, sich einer bestimmten Sehweite zu accommodiren, woher es kommt, daß man auch ohne natürliche Anlage in jedem Alter kurzsichtig werden kann. Wie wichtig ist es daher, junge Leute, die sich den Studien widmen, mit allen Vorsichtsmaßregeln gegen ein Uebel zu verwahren, von dem man sich beinah nie wieder ganz befreien kann, und das gleichwohl in steigender Progression zunimmt unter ihnen. Der englische Augenarzt Waré fand unter den 127 Studenten zu Oxford 37 myopische, während von 10,000 Soldaten nicht ein einziger genöthiget war, sich der Brille zu bedienen. — In den deutschen Collegien nimmt der Fehler nicht minder in überraschender Weise überhand. So wurden in Baden z. B. vor einigen Jahren sämmtliche Lehranstalten aufgefordert, die in jeder derselben vorhandene Anzahl Schüler, welche an Kurzsichtigkeit leide, anzugeben, und die Berichte ergaben, daß ein Fünftel der damals verzeichneten Gesammtzahl kurzsichtig sei[1]. Aber nicht blos die gelehrten Stände sind dem Uebel ausgesetzt, sondern auch diejenigen, welche mechanisch sich viel mit nahen Gegenständen beschäftigen, z. B. Uhrmacher, Goldarbeiter, Nähterinnen u. s. w. Wie manche Myopie datirt vom Stickrahmen, an dem junge Mädchen oft bis in die Nacht hinein sitzen.

---

1) Auch bei uns in Hannover ist soeben durch ein Ausschreiben des königl. Oberschulcollegiums von allen ihm untergebenen Lehranstalten des Landes Bericht über die Anzahl der kurzsichtigen Schüler in den verschiedenen Classen und über etwa bemerkte Gründe dieses Uebels eingefordert. Wir sind der Behörde Dank schuldig, daß sie das auch bei uns in steigender Progression zunehmende Uebel zu ihrem Augenmerke gemacht, und wünschen nur, daß unter den mannichfachen Ursachen, die dieser überhand nehmenden Kurzsichtigkeit zum Grunde liegen, die Vernachlässigung der körperlichen Erziehung nicht übersehen werden möge.

Es ist genug, wenn die Lese- oder Studirbrille die Sehweite um etwa zwei bis drei Zoll verlängert. Schärfere Gläser vermehren die Myopie und werden folglich auch viel früher unbrauchbar. Freilich ist im Schauspielhause oder wo sonst das Auge einen entfernteren Gegenstand fixiren möchte, mit diesen schwächeren Gläsern nicht auszukommen, doch soll man sich der schärferen nur zeitwierig, niemals aber zu dem Behuf der so beliebten einfachen Lorgnetten bedienen, welche letztere (und ebenso auch bei öfterem Gebrauche die Loupen, die Mikroskope und Teleskope) in mehrfacher Hinsicht sehr nachtheilig sind. Wie unbequem nun aber auch das Brillentragen ist — wodurch manches jugendliche Gesicht ohnehin nichts weniger als embellirt wird — es tröste den Myops, daß kurzsichtige Augen, wenn übrigens gesund, in der Regel die dauerhaftesten sind.... Das Gegentheil der Myopie ist die

Weitsichtigkeit oder Presbyopie. Der Weitsichtige ist nicht im Stande, kleine Objecte in der Nähe von zehn Zoll und darunter zu erkennen, — seine Force ist die Fernsicht. Will er lesen, so muß er seinen Arm, um die bequeme Sehweite zu erlangen, gleich einem Wegweiser ausstrecken und dennoch hapert's. Aber den Blick in die Ferne gerichtet, verfolgt sein Auge hochoben auf dem Zifferblatte der Thurmuhr den Gang des Minutenzeigers! Da die Weitsichtigkeit gewöhnlich mit dem Alter — um's 45. bis 50. Jahr — eintritt, so gebührt ihr in diesen Blättern von rechtswegen der Platz, den wir im Interesse der guten Sache um so freigebiger und bereitwilliger einräumen, als es auch hier die bösen Geister des Vorurtheils und der Eitelkeit zu befehden gilt. „Bleiben Sie mir weg mit der Brille!" eifert der Eine, „N. N. hat seinen Augen nur geschadet dadurch." — „Ach nein, keine Brille!" bittet abwehrend die Andere, „eine Brille mit sich

herum zu tragen, ist sehr genant, sehr incommode, sehr désagréable — ich mag's nicht." Aber Jener bedenkt nicht, daß die Brille seines Gewährsmannes eine schlecht gewählte, für den Bau und die Beschaffenheit seiner Augen sehr unpassende war, und irren wir nicht, so wollte unsere verehrte Dame doch wohl nur die Worte verstecken: „Ach nein, die fatale Brille könnte die 45 bis 50 Sommer verrathen, die über mein Antlitz dahingegangen." — Thorheit der Welt! Wenn das Auge Hülfe begehrt, muß und soll ihm geholfen werden, und das von Natur weitsichtige Auge begehrt Hülfe, sobald man gewöhnliche Schrift in einer Entfernung von 12 bis 15 Zoll nicht mehr deutlich und ohne Schrinnen und Thränen erkennt, oder bei'm Federschneiden die Spalte, bei'm Einfädeln einer Nähnadel das Oehr nicht mehr wie früher zu sehen vermag. Wenn wir bei so bewandten Umständen dem günstigen Leser oder unserer verehrten Leserin — „eine Brille aufsetzen," so täuschen und hintergehen wir sie wahrlich nicht. Nur die Brille kann einzig und allein hier Hülfe gewähren und zwar die convexe Brille, ja diese muß auf alle Fälle und ohne alles Bedenken unverzüglich zugelegt werden, wenn das Sehvermögen nicht noch mehr leiden oder vielleicht gar unrettbar verloren gehen soll. Ihre Auswahl erfordert größere Umsicht, als in der Regel dabei angewandt wird. Die Brille soll nur ersetzen, was dem Auge fehlt, soll die fehlerhafte Sehweite des Auges auf die normale Entfernung zurückführen, was darüber ist, das ist vom Uebel. Zu diesem Resultate gelangt man durch das Probiren mehrerer Brillen, oder auf kürzerem Wege und unter Vermeidung der, mit dem öfteren Probiren verbundenen Nachtheile, durch Berechnung mittelst des Stampher'schen Optometers, dessen Gebrauch jedoch Kenntniß und Beobachtungsgabe voraussetzt.

Manchmal versagt die Brille, die dem Weitsichtigen wäh-

rend der Tageshelle vollkommen genügt, bei künstlichem Lichte den Dienst; doch ist hieran nicht immer die Brille, sondern die mangelhaftere Beleuchtung schuld, da weitsichtige Augen (welche weniger empfindlich als kurzsichtige sind, eben deshalb) mehr Licht bedürfen. Man verstärke die Beleuchtung. Sollte jedoch auch das im Stich lassen, so thut man wohl, für den Abendgebrauch eine etwas schärfere (Convex-) Brille in Bereitschaft zu haben.

Gar nicht selten ist die Sehweite beider Augen einer und derselben Person verschieden, ja es giebt Menschen, die auf dem einen Auge kurzsichtig (myopisch) und auf dem andern weitsichtig (presbyopisch) sind. Um diese Anomalie, die zuweilen angeboren, zuweilen aber auch durch den Gebrauch der schon oben getadelten einfachen Lorgnetten erworben ist, auszugleichen, muß für jedes Auge eine besondere, jedoch mit großer sachkundiger Sorgfalt und deshalb nicht ohne Beistand des Arztes zu wählende Nummer ausgesucht werden.

Auch die Einfassung der Gläser: das Gestell verdient Berücksichtigung. Die besten Bügel sind die von Schildpatt, Horn oder feinem blauen Stahl, wie sie die französischen Fabriken liefern; Fassungen von glänzendem Metall, wie viel kleidsamer diese auch sind, verträgt manches Auge nicht. Das Gestell muß gehörig lang, sorgfältig gearbeitet, stark und doch elastisch sein, darf weder die Schläfen drücken, noch die Nase einklemmen, und muß dennoch die Gläser in angemessener Entfernung vom Auge und zwar so halten, daß der Mittelpunkt jedes Glases genau dem Mittelpunkte der Hornhaut jedes Auges entspricht. Die kreisrunden Gläser sind den ovalen Formen vorzuziehen, da letztere nicht selten den großen Fehler haben, daß ihr optisches Centrum ober- oder unterhalb des Mittelpunktes sich befindet.

Nach diesen Bemerkungen über Kurzsichtigkeit und Weitsichtigkeit, wird der Leser nun auch über die

Schwachsichtigkeit (das schwache Gesicht, die Augenschwäche) Belehrung und Rath vernehmen wollen. Da diesem Uebel aber in der Regel allgemeine oder örtliche krankhafte Zustände zum Grunde liegen: sogenannte Nervenschwäche, Hämorrhoidal- und Menstrual-Reize, gichtische, rheumatische, Flechten- und andere Schärfen, Andrang des Bluts nach Kopf und Augen oder gehinderter Blutumlauf in denselben, zu häufiger Säfteverlust, Nebelflecke auf der Hornhaut, trübe Beschaffenheit der wässerigen Augenfeuchtigkeit, der Krystallinse und ihrer Kapsel u. s. w., alles Das aber nicht dem diätetischen, sondern dem ophthalmiatrischen (augenheilkundigen) Gebiete angehört; so würde eine derartige Erörterung hier durchaus nicht an ihrer Stelle, vielmehr den Zwecken dieser Blätter ganz und gar entgegen sein. Was wir zur Linderung der Leiden des schwachen Gesichts thun können, besteht in einigen allgemeinen und besonderen diätetischen Winken, und indem wir diese zum Schlusse vorstehenden Kapitels hier noch zu geben nicht verfehlen, werden wir jedoch auch schon dadurch die Leser zu freundlichem Danke uns zu verpflichten hoffen dürfen.

Wer seine Augen lieb hat, der schone seine Gesundheit überhaupt! Jeden erheblichen Verstoß gegen die Grundregeln einer guten Lebensordnung, namentlich alle Excesse — in Baccho et Venere rächt die Natur am Auge: ja wer auch nur etwas eifriger als eben recht ist, dem Cultus der Cythere obliegt, wird über kurz oder lang mehr oder weniger Einbuße seiner Sehkraft verspüren! — Offenbaren sich doch im Auge, vermöge der so innigen Verbindung seiner Nerven mit denen des Unterleibes, insonderheit alle in diesem wurzelnde Krankheiten, — ein Reflex, der dem kun-

digen Arzte manche Frage erspart . . . Und was ist nicht sonst noch Alles zu lesen im Auge, das bald fröhlich und muthvoll, zufrieden und heiter darein sieht — bald traurig, ernst, schwermüthig und finster vor sich hinstiert, — das bald gütig und wohlwollend uns anblickt — bald hochmüthig, herrisch und anmaßend auf uns herabsieht — bald frei und offen umherschaut — bald hämisch, falsch und hinterlistig lauscht und lauert, — das bald schüchtern, verschämt, keusch und züchtig sich senkt — bald keck, frech, trotzig, lüstern und buhlerisch umherspäht, — das vor Freuden glänzt, vor Wuth starrt und glotzt — das bald eine Sache klug durchschaut, bald dumm und einfältig sie angafft, — das hier Ehrlichkeit, Biedersinn, wohlthuende Gutmüthigkeit, dort ... den Schelm, den Gewandten, den Losen herausblicken läßt. — Schon die Sprache des gemeinen Lebens weiß das sehr treffend zu geben. Jenem thun wir Alles zu Liebe, „was wir ihm an den Augen absehen können;" vor Diesem aber fürchten wir uns, „weil ihm der Schalk aus den Augen sieht." — Doch, wir haben es hier nur mit dem Auge als Lichtorgan, als Werkzeug des Gesichts zu thun, — kehren wir daher zu seiner Hygieine zurück.

Man vermeide alle anhaltende Anstrengungen der Augen, gönne diesen vielmehr von Zeit zu Zeit Ruhe und arbeite nicht in die Dämmerung hinein! Zu geringes Licht, zumal wenn bald darauf zu viel Licht folgt, schadet eben so sehr als eine ungleiche Beleuchtung. Das Licht soll vielmehr bei allen Verrichtungen gleichmäßig sein. Den Augen am zuträglichsten ist das von oben herabstrahlende Licht. Wer hierauf jedoch nicht eingerichtet, sorge wenigstens dafür, daß das Licht nicht in gerader Richtung auf die Augen fällt, sondern bei'm Schreiben (damit die rechte Hand keinen Schatten auf's Papier werfe)

von der linken Seite und bei'm Lesen über die linke Schulter einfalle.

Es ist Irrthum, wenn man glaubt, daß schwaches Licht schwachen Augen günstig sei. Den unbeschäftigten — ja; den arbeitenden aber keineswegs. Diesen ist im Gegentheil zu geringes Licht, weil sie dabei zu sehr angestrengt werden müssen, nur um so schädlicher. Man lasse also auch dem schwachen Auge, wenn es arbeitet, seine volle Beleuchtung zukommen; deren Intensität jedoch allerdings nach der individuell verschiedenen größeren oder geringeren Empfänglichkeit der Augen für das Licht abzumessen ist. Am genügsamsten sind die blauen Augen.

Lampen verbreiten ein gleichmäßigeres Licht als Kerzen, doch eignen sich die kuppelförmigen nicht zu Arbeitslampen, weil sie das Licht nicht auf den Gegenstand concentriren, der in's Auge gefaßt werden soll. Sie zerstreuen vielmehr dasselbe nach allen Seiten hin und sind eben deswegen für Gesellschafts- und Familienzimmer allerdings die zweckmäßigste Form der Beleuchtung, die ein schwaches, zart construirtes Auge, dem die milde Transparenz des Milchglases noch zu blendend ist, immerhin mittelst, über die Kuppel gelegter papierner oder grünseidener durchbrochener Lampenschleier noch sanfter machen und in vollständige Dämmerung umwandeln möge. Die Arbeitslampe aber, diene sie nun in Comptoirs, Lesecabinetten, Werkstätten oder auf Schreibtischen, muß das Licht auf die Gegenstände, welche besonders genau angesehen werden sollen, concentriren und das thun nur die Lampen mit undurchsichtigen Schirmen, die außerdem den Vortheil gewähren, daß die Flamme nicht in die Augen scheint. Daher ist und bleibt, bis unsere erfindungsreiche Zeit Besseres erfunden, die „Himly'sche Studirlampe“ mit dem kleinen vorgesteckten Schirm von doppeltem grünen Tafft, nur so groß,

daß er eben die Flamme deckt, noch immer die beste Arbeitslampe.

Gelehrte sollen sich hüten, daß nicht allzu eifriges Streben nach dem Lichte der Wahrheit, das eigene Licht ihrer Augen gefährde, — der precaire Gewinn dürfte kein hinreichender Schadenersatz sein! Mögen sie am Tage mehr lesen und Abends mehr schreiben; denn wer's nicht darauf anlegt, kalligraphische Kunstwerke zu produciren, der braucht seine Augen bei'm Schreiben viel weniger als bei'm Lesen anzustrengen.

Auch die Papiersorte ist zu berücksichtigen, sehr weißes dient nicht. Man hat ins Grünliche spielendes vorgeschlagen, wie denn überhaupt die grüne Farbe, als für schwache Augen die wohlthätigste, immer sehr empfohlen wird. „Solche Menschen,“ heißt es, „müssen grüne (Smaragdglas-) Brillen tragen, müssen in grün decorirten und grün beteppichten Zimmern sitzen und im Sommer fleißig auf Wiesen oder in schattigen Laubgängen lustwandeln.“ Man hat aber dabei nicht an die üble Nachwirkung gedacht, nicht an das eigenthümliche, von der Beschaffenheit des Sehnerven abhängige Perceptions- und innere Impressionsvermögen kranker Augen, die sich selbst die Gegensätze schaffen, so daß gar nicht selten die freundlichsten grünen oder auch blauen Farben zu den allerfeindseligsten werden, indem sie nach innen hin gelb oder gar flammendroth erscheinen. — In der Regel allerdings ist die grüne Farbe die wohlthuendste; von grünen Brillen aber eben so wenig als von blauen und andersfarbigen etwas zu halten, da das farbige Glas den Lichteintritt ins Auge hindert, letzteres also nur noch um so mehr angestrengt werden muß. Lieber lasse man bei sehr empfindlichen lichtscheuen Augen an der Seite der Brille ein Stückchen grünen Tafft befestigen und trage eine passende Kopfbedeckung: draußen Hüte mit großem Rande,

im Hause ein grünes, etwa drei Finger breites Schirmchen, so geformt, daß die Augen nicht blos von oben, sondern auch seitwärts geschützt sind.

Die Beobachtung dieser und ähnlicher Vorsichtsmaßregeln wollen sich ganz besonders Personen mit blauen oder grauen, großen und stärker gewölbten Augen empfohlen sein lassen, da solche Augen, wie die tägliche Erfahrung zeigt, viel empfindlicher als braune und kleine, mehr tiefliegende sind.

Ein wichtiger Gegenstand für schwache Augen ist das Ameublement und die Lage des Schlafzimmers, dieses Tempels stiller Ruhe, in welchem wir einen so großen Theil unseres Lebens zubringen. Auch hier keine grellen Farben der Tapeten, der Vorhänge und Bettüberzüge, kein grelles Licht — aber auch keine völlige Dunkelheit, zumal wenn man bis in den Tag hinein schläft! Eine schöne graue oder blaue Farbe der Wände bei grünen Rouleaux oder Vorhängen, welche letztere jedoch die Fenster nicht zu dicht verhüllen sollen, und ein kleines, nicht flackerndes und nicht dunstendes Nachtlicht verhüten am besten den plötzlichen Uebergang aus der Dunkelheit zur Sonne, deren heller Strahl, wenn er uns nach acht stockfinstern Stunden gleich bei'm Erwachen trifft, die Sehkraft erschöpft und das Auge für den ganzen Tag schwächen kann.

Auch das Kartenspiel am Abend soll der Schwachsichtige meiden. Der polirte Tisch, das neben ihm stehende Licht, die colorirten Kartenblätter und nicht minder — das eigene Blut, das vielleicht noch dazu aufgeregt und übermäßig nach den Augen gedrängt wird, sind in der That sehr beträchtliche, namhafte Schädlichkeiten.

Auch schneller Wechsel von Kälte und Wärme wirkt sehr nachtheilig auf die Augen. Man vermeide Zugluft, entblöße den Kopf nicht bei erhitzter Stirn und sei vorsichtig bei'm Waschen

des Gesichts. Sehr Empfindliche müssen Morgens ihre Augen statt mit kaltem, mit lauwarmem Wasser waschen, und die auch das nicht vertragen, sollen sich gänzlich des Waschens ihrer Augen gleich nach dem Aufstehen enthalten; denn Erkältung ist die ergiebigste Quelle der Augenleiden, die, wie die Erfahrung lehrt, am häufigsten katarrhalisch oder rheumatisch sind.

Auf Reisen wird uns oft — Sand in die Augen gestreut. Die Damen schützen sich durch Schleier; den Männern rathen wir Florstreifen zu tragen, oder ein nasses Tuch vor dem offenen Wagenfenster auszubreiten, was wenigstens ungleich besser ist, als das Anlegen jener, mit Augengläsern versehenen ledernen Binden, die zwar auch den Staub abhalten, aber die Augen in ein schädliches Dunstbad versetzen, sie verweichlichen und gegen Luft und Licht übermäßig empfindlich machen.

Noch schädlicher als dieser Chaussee-Staub sind den Augen chemische Schärfen, denen manche Handwerker bei ihren Arbeiten ausgesetzt sind. — Schädlich für die Augen sind aber auch die ammoniakalischen, mit Kohlen- und Schwefelwasserstoffgas verbundenen Emanationen jener heimlichen Gemächer, die ein ungehöriges Wohlbehagen, allen gut functionirenden Nasen zum Trotz, unseren Wohngebäuden angeheftet. Bedauern wir, was das betrifft, insonderheit die pariser Vidangeurs und Kloakenputzer — vor Allem aber jene armen Arbeiter in den Poudrette-Fabriken, die aus den „lieux d'aisance" der Weltstadt Paris, dem Unternehmer jährlich 30,000 Pfund reine Revenuen (vielleicht mehr als weil. Kaiser Vespasian's Kloakensteuer deductis deducendis betrug) — herauspoudrettiren! Die emsigen Leute werden keine Zeit haben, sich oft die Augen auszuwaschen, was doch gleichwohl in dieser widerlichsten aller mephitischen Lüfte so dringend nothwendig wäre.

Die, in Ansehung ihrer Wärme- oder Kältegrade verschiedene Beschaffenheit der Luft nennen wir: die Temperatur der Luft, — das, einem Erdstriche eigenthümliche Verhalten in Rücksicht auf Temperatur, Nässe, Trockenheit u. s. w. — Klima, und denjenigen veränderlichen, von Jahreszeit, Erd- und Himmelsstrich und vielen anderen kosmischen und tellurischen Einflüssen abhängigen Zustand der, unsere Erde umgebenden Luft — Witterung. Der Verfasser glaubt also ganz logisch und systematisch zu verfahren, wenn er die sich so nah verwandte Trias:

Temperatur, Klima und Witterung

einträchtiglich zusammenfaßt, und dieses communistische Gut, wobei Freiheit und Gleichheit kein theoretisches Ideal — keine Phantome sind, ohne scrupulöse und subtile Sonderungs- und Rang-Präcedenz-Erwägungen, in einem und demselben Artikel abhandelt.

Das Klima eines Landes ist keineswegs einzig und allein nach des letzteren geographischer Breite, nach seiner größeren oder geringeren Entfernung vom Aequator zu ermessen; sondern es kommen dabei auch gar mancherlei andere tellurische Verhältnisse: die Höhe des Landes über der Meeresfläche — die Stärke, Dauer und Wiederkehr der vorherrschenden Winde — die Nähe oder Ferne des Meeres und großer Flüsse — die Beschaffenheit der oberen Erdschichten u. s. w. in Betracht. — Wiesen sind im Sommer kühler als nackte Flächen, sandige und kalkhaltige Gegenden heißer als lehm-, klei- und thongründige. Ist ein Land den Angriffen der Nord- und Ostwinde ausgesetzt, so wird es kälter sein als ein anderes, in welchem bei gleicher geographischer Breite die milderen Süd- und Westwinde vorherrschen. Entschiedenen Einfluß auf Klima und Witterung haben Wälder, Seen, Sümpfe und Moräste, wovon ein laut redendes Zeugniß unser Deutschland

ablegt, das einst des weil. Tacitus „Germania, sylvis horrida, frugiferarum arborum impatiens“[1]) (starrend von Wäldern, keine Fruchtbäume tragend), jetzt unter demselben Himmel — wie grämlich dieser auch noch sehr oft ist — die zärtlichsten Obstgattungen: Pfirschen, Aprikosen und Trauben, Maronen und Feigen selbst in seinem nördlichen Theile erzeugt. So viel vermag die starke Menschenhand, so viel die Kultur des Bodens, die Lichtung der Wälder, die Fassung der Ströme in regelmäßige Betten — so weit gehen mit einem Worte die Segnungen der Civilisation, welche Einöden und Wüsteneien in lachende Fluren umwandelt!

Der Mensch ist sehr abhängig von der Witterung, ist wetterlaunig und wetterwendisch — licht oder düster je nach dem Stande der Temperatur und der Beschaffenheit der Luft. Zu heiße vermehrt die innere Wärme, überreizt die Werkzeuge der Blutcirculation, weckt übermäßige Transpiration, schwächt, abattirt, erschlafft und dürrt den Körper aus. Zu kalte dahingegen unterdrückt die Thätigkeit der Haut, drängt den Trieb der Säfte nach innen, wirkt nachtheilig auf die Schleimhaut der Nase, des Mundes, des Halses, der Lungen, und zieht in noch höherem Grade die organische Faser bis zur Starrheit und Ertödtung zusammen.

Auf diesen Extremen der Lufttemperatur beruht die Schädlichkeit mancher Witterung und Klimate, die jedoch auch in zu großer Feuchtigkeit oder Trockniß, in Schwere oder Leichtigkeit, ganz besonders aber in den verschiedenen Elektricitätsverhältnissen der Luft (nach neueren Beobachtungen in dem Ozon, diesem Produkte elektrischer Entladungen in der Atmosphäre) ihren Grund hat. Zu feuchte Luft schwächt die Spannkraft der Faser, leitet die Elekricität zu sehr aus dem Körper, und stört das

---

1) „De situ, moribus et populis Germaniae.“

richtige Verhältniß: das Gleichgewicht, das zwischen Einsaugung und Aushauchung stattfinden muß. — Andererseits verhindert eine zu trockne Luft, daß der Körper den Ueberschuß seiner positiven Elektricität an die Atmosphäre absetze, indem eine helle, trockne und elastische Luft schon an und für sich mit positiver Elektricität überladen ist[1]).

Unsere industriöse Zeit hat nicht verfehlt, die Ableitung dieses Elektricitätsübermaßes aus den bedrängten Menschenkörpern zum Gegenstande einer kaufmännischen Unternehmung zu machen: wir meinen die Fabrikation und den Vertrieb jener bekannten Amulette, die bis vor kurzem unter dem Namen: „Elektricitätsableiter" tagtäglich in öffentlichen Blättern feilgeboten wurden. Die Ankündigungen rühmten davon, daß sie ein „höchst bewährtes, gründliches und unfehlbares Schutz- und Heilmittel" aller aus besagtem Elektricitätsüberschusse resultirenden rheumatischen und Nervenleiden und namentlich zum Bewundern probat seien gegen „Kopf-, Zahn-, Brust-, Ohr-, Gesichts-, Hals-, Hüft- und

1) Von wie großem Einflusse das Mehr oder Weniger des in der Atmosphäre verbreiteten elektrischen Fluidi auf den Gesundheitszustand der Menschen ist, geht von neuem aus den Beobachtungen hervor, welche Dr. Andraux in Paris während der Herrschaft der Cholera daselbst angestellt hat. Die Seuche nahm in- und extensiv zu, je mehr die Elektricität in der Atmosphäre abnahm. Dr. Andraux berichtet über diese Thatsachen an den Präsidenten der Akademie der Wissenschaften und schließt mit den Worten: „Der Atmosphäre ist eine gewisse Elektricitätsmenge beigegeben, welche zum Bestande und zur Erhaltung des Lebens nothwendig ist. Wird aus irgend einem Grunde dieses atmosphärische Elektricitätsquantum bedeutend verringert, so entstehen Epidemien. Diejenigen, deren Körper dann an und für sich Ueberfluß an positiver Elektricität hat, vermögen zu widerstehen; Solche hingegen, die nur dadurch existiren, daß sie ihre Elektricität der Atmosphäre entnehmen, fallen der herrschenden Krankheit anheim." — Sicherlich hat bedeutend verminderte Luftelektricität großen Antheil an der Erzeugung epidemischer Krankheiten mit asthenischem Charakter, doch ist auch die mit Elektricität überladene Luft schädlich.

Rückenschmerzen — gegen Seitenstich und Krämpfe — bei Andrang des Blutes — Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Rose, Entzündungen der Augen und sonstiger Theile, so wie nicht minder gegen jedes andere, wenn auch noch so hartnäckige verwandte Leiden."

Und so wäre ja denn, sollte man denken, unsere vieljährige Bitte: „erlöse uns von allem Uebel," insoweit solche unser liebes Leibesleben angeht, endlich erhört worden? . . . Curiose Welt! — Auf der einen Seite ganz verzweifelt zweifelsüchtig — ein ungläubiger Thomas, der da hartnäckig verneint und verläugnet, bis Göttin Vernunft das Warum des Warum ergründet — und auf der andern über alle Maßen köhlergläubig, ließ sie nun gar sich weiß machen, daß ein Stückchen Pappe oder Eisenblech, mit Leinwand oder Seide umwickelt, mit Tischlerleim bestrichen und in magnetisirten, mit etwas harziger Zuthat vermischten Eisen- oder Messingfeilspänen umgewandt, ein gründliches und unfehlbares Schutz- und Heilmittel gegen eine Legion Krankheiten sei — vergaß, daß ein allgemeines Heilmittel wider alle Krankheiten ein Unding und Unsinn ist — versäumte im Hoffen und Harren auf die Wunderkraft ihres vermeintlichen Talisman die rechte Zeit der Hülfe, und hätte doch bedenken sollen, daß kleine Uebel nicht selten die Anfänge großer Leiden, diese aber meistens nur im Keime zu dämpfen sind. — Dem Verkäufer mag sein Zaubergehänge, wenn er's auch nicht in der Herzgrube oder zwischen seinen Schulterblättern getragen, ganz gute Dienste geleistet — denn der rentable Artikel soll ansehnlichen Abgang gefunden haben, — Dir aber, liebes Publikum, dürfte Dein Glaube daran je nach Umständen recht theuer zu stehen gekommen sein, denn es konnte nicht ausbleiben, daß Dein rheumatisches Hüftweh bei vernachlässigter Hülfe . . . bleibende Steifheit und allgemeine

Abzehrung zur Folge hatte oder sich zur Gelenkentzündung steigerte; daß Dein Seitenstich . . . in Vereiterung der Lunge ausging; Deine Rose sich auf innere Theile warf; Dein Blutandrang nach dem Kopfe . . . Schlagfluß erzeugte; Deine Augenentzündung . . . zur Blindheit führte u. s. w.

Einträgliche Unternehmungen rufen heutiges Tages flugs Concurrenten herbei. „Die Welt ist zu voll von Menschen," heißt es; wir aber meinen, die Mißgunst und der Egoismus sind zu groß: das Glück, was Andere genießen, möchte man lieber sich selbst zuwenden. Der Elektricitäts-Ableiter-Verfertiger Herr Graham in London erfreute sich eines solchen Glückes, kein Wunder also, daß sein „gutes Geschäft" Nebenbuhler anlockte. Ein solcher ist ihm in der Person des Herrn Goldberger aus Tarnowitz in Oberschlesien aufgestanden, der, klüglich die Conjunktur benutzend, als allerneueste Erfindung seine „galvano-elektrischen Rheumatismus-Ketten" feil bietet. Dieses merkwürdige Fabrikat, das die Graham'schen Elektricitätsableiter noch bei weitem übertreffen, ja so zu sagen von übernatürlicher Wirkung sein soll, bringt wunderlicher Weise ganz dieselben Wunder auf schnurstracks entgegengesetztem Wege, nämlich dadurch zu Stande, daß es nicht wie die Graham'schen Zaubergehänge Elektricität ab- sondern Elektricität zuleitet. Curios! [1]) — Ein anderer Handelsmann, freundlich wie ein Ohrwürmchen, liegt uns beständig mit seinen „ächten Ohren-Magneten" in den Ohren und bläs't, daß einem die Ohren gellen, der gläubigen Welt die Wunder dieser seiner neuesten Erfindung ins Ohr. Glück zu! liebes Publikum, oder wie jener alte Schulmeister ergötzlichen Andenkens Dich nannte: liebes

---

1) Es hieße einen groben Verstoß gegen die ersten Grundsätze der Elektricitätslehre begehen, wollten wir diesen sogenannten galvano-elektrischen Rheumatismusketten auch nur die geringste elektrische Wirkung beimessen.

Gerundium in dum, dum, dum, laß die Ohren nicht hängen — greif zu! . . . Und wirst Du Dich dann noch mit einigen jesuitischen Lucas-Zetteln, St. Benedictspfennigen[1]), Unverwundlichkeitsbriefen, Einlaßkarten ins Himmelreich und jenen mirakulösen Medaillen versehen, welche in Paris und Straßburg (natürlich für gutes Geld) zu haben sind; so bist Du diesseits und jenseits geborgen, und hast im äußersten Nothfalle höchstens noch einige „Morrison'sche" oder „Redlitzer Pillen" nöthig, mit welcher letzteren Munition Du Dich jedoch nicht allzustark beladen willst, da diese — eindringlicher und gewaltiglicher als die schnell obsolescirte Schießbaumwolle — Dich sonst, statt von Deinen Leiden — von Deinem Leben befreien möchte.

Wissenschaft, was hast Du verbrochen, daß Du also gedemüthigt wirst?! — Heute verhöhnt Dich der colportirende Amulet-

---

Denn wiewohl die aus abwechselnden Gliedern von Zink und Kupfer zusammengesetzten Apparate aus zwei elektrisch differenten Metallen bestehen, so fehlt doch die dritte Hauptbedingung elektrischer Wirksamkeit: der erregende Zwischenleiter. Ohne diesen giebt es keine Säule! Daß aber die schwitzende Haut, wie man wohl hin und wieder hat glauben machen wollen, diesen fehlenden Zwischenleiter ersetze, ist theoretisch nicht anzunehmen, auch experimentell durch das gänzliche Ausbleiben aller Resultate bei den sorgfältigsten Prüfungen mit den empfindlichsten Galvanometern schlagendst widerlegt. Die Wissenschaft muß sich also ganz und gar dagegen erklären, und urtheilt gewiß nicht zu hart, wenn sie diese galvano-elektrischen Rheumatismusketten wie alle sonstigen ab- und zuleitenden elektrischen Amulette — trotz aller durch diese Mittel vermeintlich erzielten, jedoch nur in einer starken Glaubenskraft ihre Erklärung findenden Wunderkuren — die lächerlichste Anwendung nennt, welche jemals von der elektrischen und magnetischen Thätigkeit als Heilmittel zu machen vorgegeben worden ist.

1) Diese wurden 1847 in Luzern ausgegeben und die Gläubigen strömten in Schaaren herbei, sie in Empfang zu nehmen. Die gedruckte Anweisung, welche beigegeben ward, lautet: „Wirkungen des St. Benedictspfennigs aus dem Buche: Waffen des Glaubens. 1. Dienen sie wider alle Zauberei und Nachstellungen des Satans — — — 6. beruhigen sie die besessenen Personen." — Man trägt sie am Halse oder sonst bei sich.

tenkrämer, morgen sticht dich der concessionirte Schwitzarzt[1]) oder der „Semmeldoctor" in Lindewiese, übermorgen das begnadigte Mädchen in Berlin aus. Hier predigt und übt ein Laie die Kaltwasserheilkunde, dort macht ein anderer den Claqueur und Executanten der Homöopathie. Die Hebamme kocht ihre Tränke für die Wöchnerinnen — der Bader jagt, hat er sein Scherbecken an die Seite gehängt, in Dorf und Stadt nach menschlichen Leiden, ja selbst die gnädige Frau kann dem Triebe, ihren kranken Gutsinsassen mit hocheigener ärztlicher Hülfe beizuspringen, nicht widerstehen[2]).

Ist diese ärztliche Pfuscherei der Nichtärzte, die, wie 1. Mos. 7, 18. 19. die Gewässer, in erschreckender Progression überhand nimmt, Folge von der unseligen Richtung, welche die Medicin in jüngster Zeit genommen? — Wahr ist es, daß man keine Zeitung, keine Wochenschrift, kein Tagesblatt zur Hand nehmen kann, ohne auf ein Heer von Anpreisungen unfehlbarer Arcana, von Haus- und Reiseapotheken, von Rathgebern und Heilmitteln gegen alle erdenkliche Krankheiten zu stoßen. Die Quacksalberbude wie vor Olimszeiten auf offenem Markte aufzuschlagen, verstößt gegen unsere vortrefflichen Medicinalgesetze; die Quack-

1) So hier im Königreiche Hannover der frühere Hirte Behmann aus Gödringen, Amts Ruthe, der 1830 und 31 in forma probante concessionirt, als berühmter „Schweißdoctor" das Land durchzog und auch jetzt noch seine Rolle privatim fortspielt.

2) So lehrt, was instar omnium hier angeführt werden möge, eine eifrige Hydropathin: Maria v. Colomb in 9 inhaltschweren Paragraphen, wie man sich vor der Cholera zu schützen und wie man sie zu heilen habe. §. 3 dieses „Choleraspiegels" besagt wörtlich Folgendes: „Stellt sich Durchfall ein, so wird ein Sitzschaff (bis über den Magen tief) mit ganz kaltem Wasser angefüllt und der Kranke muß in demselben drei Viertelstunden lang sitzen und solches so oft wiederholen, so oft der Durchfall wiederkommt." So die Schöne .... Wir bedanken uns schönstens dafür!

salberei selbst aber hat damit keineswegs aufgehört, sie hat nur die Schaubühne gewechselt und spielt seitdem mit leidenschaftlicher Hast und eclatantem Erfolge in unseren Zeitungen. Hier ruft der Eine: „Die Nervenschwäche, ihre Ursachen und Heilung!“ — ein Anderer: „Keine Unterleibsbeschwerden, kein Zahnweh, kein kaltes Fieber, keine Kopfschmerzen, keinen Bandwurm, keine Ausschlags- und Hautkrankheiten mehr!“ Jener, bange daß er nicht gehört wird, schreit mit aller Kraft seiner riesigen Lungen: „Rathgeber für Diejenigen, welche an Hartleibigkeit und Verstopfung leiden!“ und Dieser, den sein Wasser drängt und der dasselbe gern ablassen möchte, mit nicht minder stentorischer Stimme: „Universalhandbuch der allgemeinen Wasserheilkunde in ihrer Anwendung für alle Krankheiten des menschlichen und thierischen Körpers!“ — Die Schreihälse müssen einen Ableger von der letzten Posaune, zum Theil aber auch noch etwas mehr, wir meinen die seltene Gabe des Humors haben: denn indem der Eine eben im Anschlage liegt, sein Wasser über die Menschheit auszugießen, ruft der Andere: „Radicale Heilung des Unvermögens, das Wasser zu halten!“ — Bald aber wird die Scene wieder ernsthaft, denn „Der wohlberathende Hausarzt nebst der nöthigen Hausapotheke“ läßt sich anmelden. Der Mann stolzt gravitätisch einher, auf seinem Gesichte lagert catonischer Ernst — in seinen Rocktaschen ein Depot der mannichfaltigsten Medicamente. Schon seine feierliche Rostralstimme weiset auf hohe Begabung hin. Der, sollte man glauben, müsse das Factotum sein und jeden anderen Rath entbehrlich machen. Mit nichten! Denn hier kommt noch ein „Rathgeber für Diejenigen, welche an übelriechendem Athem leiden“ — hier wird noch verkündet: „Der Scrofelkrankheit Ende!“ — hier: „Keine Kahlköpfigkeit, keine Gicht, keine Hämorrhoiden, keine grauen Haare mehr!“ —

hier werden angepriesen „Dr. Hilton's Nervenpillen", hier „Hülfsmittel für Alle, die an Geschlechtstheilenschwäche durch Onanie oder Samenverschwendung, an Verstopfung der monatlichen Reinigung, weißem Flusse u. s. w. leiden", und dort steht gar: „Der Wunderdoctor" nebst — „Hümmert's Pollutionsinstrumente" und der „Anleitung zur willkürlichen Erzeugung beider Geschlechter", — ja die Fabrik und Speculationswuth dieser unerschöpflichen Faiseurs und ihrer Verleger geht so weit, daß sie, aller Sittlichkeit zum Hohn, Bücher anpreisen, die unter dem Titel: „Keine Ansteckung mehr" u. s. w. Immunität von jenen fürchterlichen Krankheiten verheißen, die eine Folge ausschweifender Lebensart und für Viele bis dahin noch die einzige Wehrschnur gewesen sind, die sie von der Bahn des Lasters zurückhielt.

Unbegreiflicher, für den schwachen Menschenverstand wahrhaft peinlicher Widerspruch! Unanständigkeiten auf der Straße und in öffentlichen Localen rügt und verhindert mit Recht die Polizei; denn der Welt soll kein Aergerniß gegeben, die Ehrbarkeit und Züchtigkeit nicht verletzt, die Unschuld nicht schamroth gemacht werden. Das Zeitungsblatt aber, obgleich ebenfalls offen da liegend und von Klein und Groß, Alt und Jung begierig zur Hand genommen, ist frei von dieser wohlthätigen Ordnungsaufsicht, von dieser dankwürdigen polizeilichen Obsorge: das Zeitungsblatt ist privilegirt — ist exemt, es weiß von keiner sittlichen Ordnung und Zucht. Wunderbar! Denn seine obscönen Ankündigungen jener elenden Machwerke einer verächtlichen Speculations-Literatur verstoßen doch über alle Maßen wider Anstand und Schicklichkeit; ja sie sind ein sittliches Gift für das jugendliche Gemüth: — eine vollendete Zotologie, die, erhitzend und besudelnd die Phantasie, unreine Lüste entzündet und zu geheimen Sünden verleitet. —

Schiebt der Leser die Schuld auf die freie Presse? Sehnt er sich zurück nach dem ancien régime? Möchte er die alten Präventiv-Maßregeln wieder heraufbeschwören? — Geht doch mit Eurem Geschwätz! Guckt in die Tagesblätter der alten Zeit und Ihr werdet finden, daß Dame Polizei-Censur, wie ängstlich sie auch den Preßbengel überwachte, in dieser Hinsicht doch nichts weniger als prüde war, daß sie auch in jenen Tagen des ärgsten Bevormundungssystems niemals etwas Anstößiges und Undiensames in den hier gerügten Obscönitäten gefunden hat. — „Castis omnia casta“: den Reinen ist Alles rein — war das vielleicht der Grund des Nichteinschreitens der Censur? — Die züchtige Dame liegt begraben im Märzstaube des Jahres 1848 — wir wecken sie nicht; gut aber wär's doch, wenn sich auch bei uns, wie im freien England, „eine Gesellschaft zur Unterdrückung schlechter Bücher" organisirte, und namentlich die Redactionen von Journalen und Anzeigeblättern angegangen würden, derlei Auskehricht der Literatur zurückzuweisen. Vielleicht bekäme dann auch die ärztliche Pfuscherei der Nichtärzte einen Stoß.

Doch nein! das Quacksalberübel ist unheilbar, und unsere Zeit wahrlich nicht geeignet, dasselbe auszurotten. Die Wissenschaft ist anrüchig geworden; es klebt, wie ehemals an Schäfern, Schindern und unehelichen Kindern, eine levis notae macula daran. Nur der bon sens hat noch hier und da einigen Cours und Credit. Der aber bedarf der Wissenschaft nicht, ja diese beeinträchtigt ihn nur, steht ihm im Wege, macht — daß man den Wald vor Bäumen nicht sieht! . . . Daß Theorie und Praxis auf's engste zu einander gehören, daß sie sich gegenseitig ergänzen und bedingen, daß jemand um so praktischer ist, je mehr die Theorie ihn erleuchtet — daß das Gebiet der Medicin ein so weites ist und die Heilung der Krankheiten nur das Geschäft Derer sein kann, welche

die Erforschung jenes Gesammtgebietes zu ihrer Lebensaufgabe gemacht haben — daß alle Unterweisungen zur Selbstheilung nur unvollständige und falsche Vorstellungen erwecken, nur dazu dienen, den Kopf zu verwirren — daß man nicht heilen kann, ohne die Krankheiten zu kennen, daß vielmehr Heilmittel in den Händen des Laien ein geschliffener Dolch in der Hand des Kindes sind, ... Das und noch manches Andere sind antiquirte Vorurtheile — falsche Ansichten unserer guten Vorfahren — obsolete Maximen aus der Rumpelkammer verschollener Zeiten; die heutige Welt glaubt nicht mehr daran.

„Solamen miseris socios habuisse malorum“: Die Arzneiwissenschaft ist es nicht allein, die unsere, an sonderbaren Widersprüchen so reiche Zeit in die Hände der Laien geben möchte. Den Repräsentanten der Kirche geht's nicht besser, und bei dem Rufe nach Oeffentlichkeit und Mündlichkeit des Gerichtsverfahrens meinte man ja ebenfalls, daß rechtliche Entscheidung um so zuverlässiger sei, je weniger dieselbe von Jurisprudenz ausgehe. Traurig nur, daß in der Medicin das Abgeschmackte auch todbringend werden kann, daß eine restitutio in integrum, daß Abolition oder ein sonstiger Gnaden**act** hier nicht denkbar — der Gnaden**stoß** aber sehr bald gegeben ist.

„Genug! genug!“ ruft der Leser, unwillig darüber, daß die fatalen Elektricitätsableiter uns so weit vom Wege abgeleitet haben. „Genug, genug, und nun wieder eingelenkt!“ — Wir willfahren ihm darin und setzen zunächst unsere Betrachtungen über Temperatur, Klima und Witterung weiter fort.

Aus dem Umlaufe der Erde um die Sonne entstehen unsere vier Jahreszeiten (quatuor tempora: Quatember), deren schaffende und vernichtende Umwälzungen in der großen Außenwelt (dem Makrokosmos) auch auf die kleine Welt des Menschen (den Mi-

4*

krokosmos) von wesentlichem Einflusse sind. Hippokrates und Celsus bezeichnen den Frühling als die gesundeste, den Herbst als die gefährlichste Jahreszeit. „Inimicior senibus hyems“ sagt der Letztere, und daß auch unsere guten Altvordern diesen Glauben gehabt haben, ist u. a. aus einem, noch nicht gar lange abständig gewordenen Kirchenliede zu ersehen, das — eine fromme Hymne freudigen Dankes — mit den Strophen anhebt: „Gottlob! die Herbstzeit ist vorüber, die Manchen in das Grab gebracht“. — Dem ist aber, was unser Klima betrifft, nicht so. Die Erfahrung lehrt im Gegentheil, daß feuchte Witterung, die doch im Herbste vorzuherrschen pflegt, der Gesundheit zuträglicher ist und die Sterblichkeit weniger begünstigt als die trockne Luft unserer oft sehr rauhen, ja mit Zähngeklapper begleiteten norddeutschen Lenze. — Glückliche Tropenländer mit eurem ewigen Sommer! Ihr kennt diesen schroffen Wechsel der Jahreszeiten nicht, wißt nichts von den windigen Revolutionen unserer Tag- und Nachtgleiche mit ihren schrotkörnigen Schlossenschauern, — nichts von Deutschlands launenvollem Zwitterklima, das, ein Mixtum aus Süd und Nord, an einem Tage schwitzen und frieren macht. Doch ihr habt neben all' euren Wundern und Naturschönheiten auch schreckliche Seuchen, reißende Thiere und giftige Schlangen, entsetzlich stechende Mosquitos, verwegene Sandflöhe und blutsaugende Vampyre, die den Aufenthalt innerhalb eurer paradiesischen Gefilde verleiden, und bedenkt man ferner auch noch, wie über Alles ergötzlich für den Menschen die Abwechselung ist, so möchte sich der Vorzug so ziemlich ausgleichen. Denn endlich, wenn auch vier Wochen später, als der Kalender prophezeihet, muß er doch kommen, der deutsche Blüthenmonat mit Bienchen und Sonnenkälbchen, Kuckuck und Nachtigall, und bietet nicht auch unser nordischer Herbst mit seinen bunten Blättern, melan-

cholischen Nebeln und neckenden Marienfädchen — ja selbst der Winter mit seinen silbernen Ornamenten, mit seinen Blumen und Kronen an den Fensterscheiben, der Reize und Annehmlichkeiten noch recht viele dar? Drüben bepuderte und bezopfte Dächer, die Luft voll hüpfender Schneeflöcklein, von fern her hallendes Schellengeläut und doch das Zimmer — mit seiner Sonne im Ofen so wöhnlich, so behaglich, so comfortabel! . . . Weg daher mit Vandiemenslands ewigem Frühling, weg mit Lima's und Quito's wenn auch noch so wonnigen Thälern, — wir bleiben, trotz aller klimatischen Unbilden da, wo das Paradies unserer Jugend blühte, in der Heimath, und stehen uns gut dabei. Denn was man auch Alles fabelt und philosophirt von des Menschen Locomotivität und seiner kosmopolitischen Bestimmung, — der staubgeborene Sohn hängt viel inniger mit der Scholle, die ihn gebar, mit den Pflanzen und Thieren, die ihn geschwisterlich nähren, und mit der Luft, die er athmet, zusammen, als solches auf den ersten Blick scheinen mag. Wie viele unserer deutschen Landsleute, die ihr geträumtes transatlantisches Eldorado frisch und wohlgemuth betraten, sind Opfer des ungewohnten südlichen Klima's geworden! „Ein einfacher Katarrh des Einwanderers" (lesen wir in einem geistreichen Berichte des, als Arzt wie als Mensch gleich ausgezeichneten kaiserl. Hospitalarztes Dr. Lallemant in Rio de Janeiro „über die deutschen Ansiedelungen"), „ein einfacher Katarrh des Einwanderers geht im warmen Brasilien leicht in eitrige Lungensucht über"! — Befremdet das den geehrten Leser, der zum öftern gehört hat, daß die Aerzte, im Widerspruche mit diesen Thatsachen, Lungensüchtige in südliche Klimate, diesen nach Pau, Marseille, Hyères; jenen nach Nizza, Pisa, Rom, Neapel; den nach Madeira oder Valencia geschickt haben? Freilich sind solche, ursprünglich von den

Aerzten des reichen Albions angerathene Sendungen, auch für die Aerzte wohlhabender Kranken in Deutschland ein beliebtes Auskunftsmittel in bedenklichen Fällen. Aber man läßt doch heutiges Tages die reichen Leute seltener aufpacken, da die Erfahrungen über den verderblichen Einfluß selbst unseres europäischen Südens auf Lungentuberculose immer mehr sich häufen und die gewichtigsten Stimmen nachdrücklich von einer Maßregel abzustehen rathen, die im allgemeinen nichts weniger als heilbringend sich erwiesen. „Es ist so schön in fremden Landen" — für Gesunde, meine günstigen Leser und Leserinnen, nicht aber für Kranke. Denn abgesehen von den Mühseligkeiten einer weiten Reise, würden Ihre lieben Kranken dort bitter vermissen so Manches, das ihnen daheim zu süßer freundlicher Gewohnheit geworden, würden einer anderen Lebensweise hingegeben sein, würden entbehren die häusliche Pflege und Bequemlichkeit, den tröstlichen Zuspruch gern gesehener Freunde und Freundinnen, die aufopfernde Pflege, Liebe und Theilnahme der Familie u. s. w. Lassen Sie darum doch ja fein zu Hause Ihre geliebten Kranken, und unterwerfen Sie sie nicht einem Wechsel, wodurch auf der einen Seite viel mehr verloren wird, als auf der anderen gewonnen werden kann.

Versöhnen aber auch wir Gesunden uns mit unserem Klima und suchen wir, statt ihm den Rücken zuzukehren, lieber die Mittel und Wege auf, seine Beschwerden und Uebelstände durch ein zweckmäßiges, den verschiedenen Jahreszeiten angepaßtes Régime erträglich zu machen.

In den sonnigen Sommern der vorvorletzten Jahre erreichte die Hitze zeitwierig einen Grad, wie seit Menschengedenken nicht vorgekommen. In der Schweiz zerschmolzen die Gletscher, und selbst der Montblanc, dieser König der Berge, entkleidete sein

hohes Haupt von dem ewigen Schnee, der ihm den Namen gegeben. Aber auch über unseren Norden war vornehmlich in den Sommern 1844 bis 47, wo das Thermometer zu Zeiten bis auf 31° R. stieg, eine lybische Glut, eine wahrhaft afrikanische Schwüle ausgebrochen. In solcher Zeit, wo der Mensch wirklich in großer Schwulität ist, bedarf es des diätetischen Winkes nicht — „fünfe gerade sein zu lassen.“ Jeder ergiebt sich schon von selbst dem süßen Nichtsthun, läßt gern stillstehen seinen Verstand und in Ruhe sein Gefühl, seine Phantasie, sein Empfindungs- und Bewegungsvermögen .... Die Pause ist so übel nicht, denn was Rechts kommt bei so dumpfer Schwüle doch nicht zu Stande ohne übergroße Anstrengung und diese dürfte, wie Alles, was Emotion, Affect, Begierde, Leidenschaft heißt, in so drückender Zeit doppelt gefährlich werden können.

„Gieb dich zur Ruh', bewegt Gemüth!“

ist bei dieser schwülen und dumpfen Luft erste Lebens- und Klugheitsregel und war ja auch schon Verhaltungsmaxime unserer weisen Altvordern, deren menschenfreundliches Vermächtniß — die Hundstagsferien sind.

Ein bischen Windmachung (Ventilation) zur Lüftung der Temperatur wird nicht schaden; jeder schnelle Wechsel der Wärme und Kälte aber um so nachtheiliger sein, als die Haut während der heißen Jahreszeit doppelt empfindlich und verletzbar ist. Eben so wenig dient viel Fleischgenuß, am ersten noch roher (westphälischer) Schinken, (hamburger) Rauchfleisch, frischer Häring, Sardellen; doch beschränke man sich auch hierin auf's kleinste Maß, und führe vielmehr eine möglichst leichte vegetabilische, zumal säuerliche Diät[1]). Zu diesen vegetabilischen Genüssen for-

---

1) Die kohlenstoffreiche Pflanzennahrung wirkt kühlend, die stickstoffreiche Fleischnahrung erhitzend. Der aus Fleischnahrung gebildete Speisebrei bil-

dert auch schon die Stimme der Natur auf: nach Linderndem, Kühlendem lechzt der Gaumen. Es kommt zu Statten, daß dieselben heißen Sommertage auch den erfrischenden Zuckersaft lieblicher Früchte zur Reife bringen; doch hat auch die Kunst des Guten recht viel, ja zu viel gethan. Vom einfachen Johannisbeerwasser bis hinauf zur köstlichen moussirenden Limonade — wie manches Labsal, wobei wir dankbar des Wetteifers unserer Küchenkünstler und Conditoren gedenken. Da giebt's Orangeade und Orgeade, Scherbet und Mandelmilch, Gelées und Crèmes, Schnee und Eis in allen Arten: Vanille, pistache, citron, melon, pèche, ananas und raisin, caffé blanc, pain d'Espagne, biscuit glacé und Granit[1]). Doch wolle Jeglicher wohlweislich „prüfen, was seinem Leibe gesund ist!" — Die aus verschiedenen Pflanzensäften, Orangen, Kirschen, Himbeeren u. s. w. bereiteten Getränke retardiren die Bewegung des Herzens, mäßigen die Wärme und wirken erfrischend und antiseptisch, nur dürfen sie nicht bei und kurz nach der Mahlzeit genossen werden, da sie sonst der Verdauung Einhalt thun und leicht Magenweh und Koliken erregen. Noch schwerer zu verdauen ist die Orgeade, die

---

det überwiegend Blutplasma und Bläschenmembranen (carnivores Blut), der aus vegetabilischer Kost mehr Fett und daraus die Kernmasse der Blutkügelchen (herbivores Blut).

1) Dieser Granit ist nicht etwas Hartes oder Festes, wie man dem Namen nach vermuthen sollte, sondern im Gegentheil ein Eis, das weicher, schmelzender und flüssiger ist als das gewöhnliche. Letzteres wird gegenwärtig in Paris ganz verdrängt durch den Granit. Man bereitet diesen mit allerlei Früchten und Essenzen, sehr gern auch mit Champagner; für den besten aber wird gehalten der sogenannte „andalusische Granit" mit Respaldigawein, einem sehr feurigen spanischen Rebenblute, das die Königin Christina zuerst in Mode brachte, nachdem es im Stillen schon lange das Lieblingsgetränk ihres Munnoz gewesen. — Es sind ungefähr 200 Jahre, daß man in Europa Eis ißt; Erfinder desselben soll der Florentiner Procop in Paris gewesen sein.

zudem leicht in Säurung übergeht, wie kühlend und beruhigend dieses zugleich nährende Getränk sonst auch wirkt. Sehr erfrischend und restaurirend wirkt „Wray's Sodapulver" in Wasser mit beliebigem Zuckerzusatz und etwas Weißwein, weshalb dasselbe auch so starken Absatz findet; doch ist ein noch viel größerer Versucher das Eis: diese kühlende, durstlöschende, gaumenkitzelnde Köstlichkeit! So ungefähr mag Ambrosia munden. — „Dürfen wir gar nichts davon genießen?" — Mit Vorsicht, meine hochzuverehrenden Leser und Leserinnen! Nicht bei erhitztem Körper — nicht in den leeren Magen — nicht zu voll den Löffel — nicht hastig, sondern hübsch langsam — erst ein wenig im Munde verweilen und dann peu à peu in den Magen hinabgleiten lassen! Es schadet das Eis nämlich weit mehr durch seine Temperatur, als durch die darin enthaltenen Gewürze, welche letztere vielmehr jene erkältende Wirkung in etwas wieder gut machen. Sein unvorsichtiger Genuß überreizt den Magen und kann sogar Entzündung desselben zur Folge haben. — Der Geschmack ist verschieden wie die Naturen: besser als alle oben genannten Leckereien schmeckt und kühlt und bekommt vielen Personen ein Glas frisches Brunnenwasser, entweder für sich oder mit etwas Milch vermischt. Andere meinen, in dem Kaffee, wohlgesahnt und wohlgezuckert und dann mit einem Glase frischen Wassers verdünnt, ein vortreffliches Mittel gegen die Hitze des Sommers gefunden zu haben.

Anders ist das Bedürfniß und die Neigung im Winter. In dieser Jahreszeit, wo die Luft reiner und sauerstoffreicher, der Appetit stärker und das Verdauungsvermögen wirksamer ist, muß auch die Nahrung kräftiger, solider, substantieller sein. Die Einwirkung der Kälte macht eine stärkere Reaction zur Erhaltung des Körpers nothwendig. Diese aber ist hauptsächlich bedingt durch die Nahrungsmittel und daher die, im Winter schon an und für

sich so viel größere instinctive Neigung zu animalischer Kost, die nahrhafter und erregender ist als die vegetabilische. Der Leser folge dieser Stimme der Natur; er esse bei kalter, rauher und stürmischer Witterung mehr Fleisch als Pflanzenkost und möge sich auch immerhin durch den mäßigen Genuß eines guten Weins vor den Nachtheilen der erkältenden Witterung zu verwahren suchen, jedoch immer mit Vorsicht! Denn gleichwie während unserer tropischen Sommer, da diese die Lungenthätigkeit vermindern und die der Leber erhöhen, auch nicht minder die Krankheitsformen tropischer Länder: Diarrhöen, Ruhren, Cholerafälle, gastrisch-nervöse und nervös-faulichte Fieber grassiren, so ist dahingegen der Winter diejenige Jahreszeit, welche vorzugsweise zu Schlagfluß, Lähmungen, Katarrhen und Entzündungen disponirt, und was wäre mehr im Stande, die Anlage zu den letztgenannten Leiden zu steigern, als eine erhitzende und allzunahrhafte Diät? — Ein wichtiges Capitel der Gesundheitspflege im Winter ist ferner die

Zimmererwärmung,

wichtig und von großem Einflusse sowohl der Temperatur als der Luftbeschaffenheit wegen. Es ist wahr, Intelligenz und Interesse haben in neuerer Zeit viel für ein besseres Erwärmungssystem gethan, haben das Nützliche mit dem Angenehmen, den häuslichen Comfort mit der Ersparung in Einklang zu bringen gesucht. Dessenungeachtet aber ist hier noch immer recht viel zu rathen und zu thun, sowohl von Seiten des Diätetikers als des Architekten und Nationalökonomen.

„Sparheizung!" ruft der letztere und zeigt ängstlich hin auf die funkensprühenden Schornsteine unserer Locomotiven, Dampfschiffe und sonstigen Maschinen, die Jahr ein Jahr aus täglich

und stündlich ungeheure Massen Brennmaterials verschlingen. „Was bleibt unseren Nachkommen,“ mahnt der besorgte Volkswirthschafter, „wenn nicht häusliche Ersparung den Schaden wieder einzubringen beflissen ist?“ Er kargt und geizt mit dem Heizungsmaterial, wo und wie er nur kann, setzt uns auf's Minimum, giebt uns die Wage in die Hand, und möchte diesem seinem Sparsysteme zu Liebe, jede Fuge und Ritze unserer Thüren und Fenster bis zu hermetischer Verschließung kalfatern.

Von einem anderen Gesichtspunkte aus betrachtet der Diätetiker die Sache. Auch der ist kein Freund weder von jener gräßlichen Backofenhitze, die der moderne Rothglühende ausstößt, noch von den Ofencolossen der alten Zeit, die leider noch immer, namentlich in vielen Bauerhäusern, einen großen Theil unseres Nationalreichthums an Holz nutzlos in die Welt blasen. Weiß der Arzt doch am besten, wie mancher Schnupfen und Husten, wie manches Kopf-, Zahn- und Gliederweh durch die Entfernung dieser unersättlichen Holzfresser erspart werden würde. Nutzlose Verschwendung also keineswegs, nur nicht knickern und knausern wie der Nationalökonom, will der Diätetiker. Sein Streben ist auf Lebensdauer und weisen Lebensgenuß, auf Gesundheit und Wohlbehagen gerichtet und dazu gehört, daß wir auch im Winter für hinreichenden Luftwechsel in unseren Zimmern sorgen, und lieber etwas mehr Brennmaterial darauf gehen lassen, als unsere Gesundheit durch das Einathmen einer stockenden und verunreinigten Luft untergraben.

Die gründlichsten Reiniger der Zimmeratmosphäre sind unstreitig die Kamine, die zudem durch den Lichtstoff, den sie verbreiten, wohlthätig belebend auf den Körper einwirken. Aber sie sind in unseren nördlichen Gegenden nicht erwärmend genug, auch legt der gelichtete Wald leider sein Veto ein. Ersatz aber möch-

ten wir doch haben für die mit den Kaminen hinwegfallende Luftströmung. Appelliren wir daher an unsere Herren Architekten, die, dafern es ihnen nur gefällt, der Sache die gehörige Aufmerksamkeit zu widmen, hoffentlich schon Mittel und Wege ausfindig machen werden, die Luft auf andere Weise, vielleicht durch geeignete Oeffnungen am Boden, an der Decke oder in den Wänden, in genügende Circulation zu setzen. Bislang freilich haben unsere Herren Baumeister, wie anerkennungswerth auch sonst ihre Leistungen sind, und wie oft auch schon von den hier in Frage befangenen Uebelständen die Rede gewesen ist, den Luftreinigungspunkt viel zu wenig berücksichtiget. Fürchten sie vielleicht der architektonischen Schönheit ihrer Bauwerke Eintrag zu thun, oder halten sie überall die Sache für so gar wichtig nicht? Sie ist von ganz außerordentlicher Wichtigkeit, behaupten wir, und werden es versuchen, dieses unser Urtheil durch die nachfolgende Erörterung zu begründen.

Unsere Atmosphäre ist aus etwa $^4/_5$ Stickstoff und $^1/_5$ Sauerstoff gemengt, dazu kommen Kohlensäure etwa $^1/_{2000}$ und Ammoniakgas in noch nicht ganz genau bestimmten Mengen[1]. Der wesentliche Theil der Luft, ohne welchen dieselbe nicht würde geathmet werden können, ist das Sauerstoffgas; dieses allein unterhält das animalische Leben und nur unter seiner Mitwirkung brennen Lichter, die in jeder anderen Luftart verlöschen. Daher der Name Lebens- oder Feuerluft. Ein erwachsener Mensch bedarf davon, wie schon oben erwähnt, täglich 65 Loth, und ungefähr eben so viel consumiren in derselben Zeit zwei gewöhnliche Kerzenflammen. Das mit der atmosphärischen Luft eingeathmete

---

1) Das Verhältniß ist nicht immer dasselbe; es richtet sich nach Jahreszeit, Gegend, Witterung u. s. w.

Stickgas wird unverändert, das kohlensaure Gas aber in vermehrter Maße wieder ausgeathmet und zwar so, daß wir für jeden Kubikzoll Sauerstoff, den wir aufnehmen, einen Kubikzoll Kohlensäure wieder aushauchen. Ganz derselbe Tausch findet bei den Verbrennungsprocessen statt. Bedenkt der Leser nun, daß ein erwachsener Mensch, um das erforderliche Quantum Lebensluft seinem Blute zuzuführen, ungefähr 18 Athemzüge macht in der Minute, und bei jedem Athemzuge 40 Kubikzoll Luft einzieht, folglich in der Minute 720 und in einer Stunde 43,200 Kubikzoll (=3600 Kubikfuß) frische normal gemischte Luft verschlucken muß, wenn er frisch und gesund bleiben will; so wird er die Nothwendigkeit eines hinreichenden Luftwechsels in unseren Wohn- und Arbeitslocalen anerkennen und die Klage des Diätetikers, daß unsere häuslichen Einrichtungen in dieser Beziehung noch sehr weit zurück sind, ganz in der Ordnung finden. Denn je mehr es der Luft in unseren Zimmern an genügendem Zufluß fehlt, um so eher wird, zumal bei Ueberfüllung des Raums mit Menschen und wenn viele Lichter in dem geschlossenen Raume brennen, die Lebensluft consumirt sein. Das Rückbleibsel besteht aus Stick- und Kohlensäuregas, welches letztere ganz dieselbe böse Gasart ist wie die, welche sich in dumpfen Kellern, Bergwerken, lange verschlossen gehaltenen Brunnen u. s. w. anhäuft. Daß hieraus aber die nachtheiligsten Wirkungen für die Gesundheit entstehen müssen, liegt auf der Hand. Das Athemholen wird beschwerlich, wir fühlen uns erschlafft und entkräftet, es treten Uebelkeit und Beklemmung, drückender Kopfschmerz, Betäubung, Krämpfe und Ohnmachten ein. Wer hätte solche Zufälle nicht schon erfolgen sehen oder gar an sich selbst erfahren in überfüllten Ball-, Gesellschafts- und Billardzimmern — in Tavernen und Tabagien? Zwar hat man da und dort bereits angefangen, der

stockenden Luft dadurch Ausgang zu verschaffen, daß man über den von der Decke herabhängenden Lampen, Kronleuchtern u. s. w. einen Trichter anbrachte, dessen Röhre durch die Decke auf den Dachboden oder ins Freie geleitet ist, hat auch wohl in größeren Sälen, Krankenhäusern, Schulen, Theatern u. s. w. (nach Anleitung des Engländers Thomas Wronghton) selbstthätige Saug- und Druck-Ventilatoren, die die verdorbene Luft ab- und frische zuführen sollen, angebracht, oder in Fabriken und Werkstätten schädliche Dämpfe, den feinen Metallstaub und dergl. durch die von Darcet erfundenen „Zugöfen," so wie verdorbene Luft aus unteren Schiffsräumen, Magazinen, Schachten u. s. w. durch sogenannte „Wettermaschinen" abzuleiten gesucht. Aber wie dankenswerth alles Das auch ist, so haben diese und andere Einrichtungen sich doch nicht als ausreichend erwiesen, haben dem Zwecke der Erhaltung einer gehörigen Respirabilität der Luft nicht völlig entsprochen. Hoffen wir daher, daß bei den so weit fortgeschrittenen technischen Wissenschaften bald auch in diesem Zweige derselben recht Genügendes gefunden werden möge, — unsere Herren Architekten würden sich dadurch um die Menschheit ungemein verdient machen!

Bis dahin empfehlen wir unseren Lesern die Windöfen, da diese doch wenigstens einigermaßen den Luftzug befördern. Vollständige Reiniger der Zimmeratmosphäre sind sie freilich nicht, denn wenn sie auch das so viel schwerere und deshalb mit den unteren Luftschichten vermengte Kohlensäuregas zu entfernen vermögen, so kann doch das Stickstoffgas nicht durch sie abgeleitet werden, da dieses leichter ist als die atmosphärische Luft und deshalb sich an die Decke erhebt. — Auch geben wir zu, daß Windöfen ein Zimmer fußkalt machen, indem die durch Fenster und Thüren einströmende und vermöge ihrer größeren Schwere sich an den

Boden senkende Luft zu bald wieder durch den Ofen entführt wird. Aber wie gesagt, Windöfen verschaffen doch wenigstens etwas Luftwechsel, auch spricht für sie, daß wir mit ihrer Hülfe die Temperatur des Zimmers besser abmessen können und nicht von den Domestiken abhängen, die in dieser Beziehung des Guten leicht zu viel thun. Sie überheizen gewöhnlich die Oefen, welche von außen geheizt werden, und das geschieht am leichtesten und nachtheiligsten mit den eisernen. Der Sauerstoff der Luft verbrennt dann, und aus dem freiwerdenden Stick- und Wasserstoffgase bildet sich Ammoniakgas, das nicht allein sehr unangenehm unsere Geruchsnerven belästiget, sondern auch der Gesundheit höchst nachtheilig ist.

Aus diesem Grunde gefallen uns die metallenen Oefen nicht, wie zierlich und gefällig, zweckmäßig und holzersparend auch die mannichfachen Formen und Einrichtungen sind, welche unsere Eisengießereien in neuerer Zeit ihren Fabrikaten zu geben wissen. Unser Liebling ist der Kachelofen, der, nicht wie der eiserne, glutströmend die Luft verbrennt und dann schnell wieder erkaltet; sondern die Wärme lange an sich hält, diese mild und behaglich ausspendet und dadurch das Zimmer in einer mehr gleichmäßigen Temperatur erhält. Hat die Kunst doch auch diesen Oefen neben ihrer inneren Vervollkommnung ein so geschmackvolles Aeußere gegeben, daß kein Prunkzimmer durch sie verunziert werden wird. Doch, ob aus zierlichen Fliesen und mit kunstvollen Ornamenten, Gesimsen und Kränzen geschmückt, oder schlicht und recht aus einfachen Ziegeln aufgeführt, immer wird durch Kachelöfen, mögen sie in Bauerhütten oder in Palästen ihre Wärme ausströmen, weit besser für die Gesundheit gesorgt als durch eiserne.

Es versteht sich von selbst, daß ein gut heizender Ofen guten

Zug haben muß und keinen Rauch machen darf[1]). Vor Allem aber hemme man nicht absichtlich, um dadurch die Wärme länger zu erhalten, den Luftzug, bevor alle Kohlen verglimmt sind! Der Dunst, den diese ausstoßen, ist die gefährlichste aller schädlichen Gasarten: ein heimlicher, hinterlistiger Feind, der den Menschen einschläfert und . . . meuchlings mordet im Schlafe!

Die Temperatur der geheizten Zimmer muß, soll sie das Wohlbefinden nicht stören, zwischen 14 bis 16° R. betragen. Höhere Wärmegrade überreizen den Körper, verursachen Wallungen, zu häufige Ausdünstung, Kopfschmerz, Uebelkeit, Ohnmacht. Auf das Gefühl ist nicht immer Verlaß; man hänge ein Thermometer auf und schaffe, damit die Temperatur im ganzen Umfange des Zimmers möglichst gleichmäßig sei, doppelte Fenster an.

Noch Eins! Die Wärme des Ofens trocknet die Luft aus — benimmt ihr das Wassergas[2]); trockne Luft aber behagt und bekommt nicht, es muß stets eine gewisse Menge Feuchtigkeit in derselben enthalten sein. Aus diesem Grunde verwerfen wir auch die Luftheizung, wobei bekanntlich atmosphärische Luft durch den

---

1) Man verlangt gewöhnlich von einem gut construirten Zimmerofen, daß der Rauch, bevor er zum Schornsteine gelangt, seine Hitze völlig an die Wände des Ofens abgesetzt habe. Wir sind jedoch der Meinung, daß der Rauch nicht ganz erkaltet sein dürfe, bevor er in den Schornstein tritt; denn kalter Rauch kann nicht im Schornsteine hinaufsteigen, er dringt wieder zurück, verunreinigt die Zimmeratmosphäre und hemmt den Zug des Ofens. Beides ist sehr lästig, ungesund und auch unwirthschaftlich, — letzteres, weil der Verbrennungsproceß durch die Stagnation des Rauches aufgehalten wird, die Verbrennung aber gar nicht schnell genug vollendet sein kann, da alles Feuerungsmaterial bekanntlich durch die Kohle heizt.

2) Dieses Wassergas ist ohne Frage zur Respirabilität der Luft durchaus nothwendig; denn auf hohen Bergen, wo dasselbe der Luft mangelt, ist der Mensch kaum im Stande zu athmen, und doch hat chemische Untersuchung constatirt, daß übrigens die Luft daselbst ganz dieselben Bestandtheile wie in der Ebene habe.

rothglühenden Eisenofen in der im Kellerraume angebrachten Heizkammer erwärmt und in diesem Zustande durch die Wärmeröhren in die Zimmer gelassen wird. Eine solche durchglühte Luft ist, wie leicht zu erachten, nicht blos höchst trocken, es hat auch die starke Hitze in der Heizkammer den Sauerstoff, der unser Blut beleben soll, verzehrt und getödtet. — Besser schon sind: die Heißwasserheizung und die Dampfheizung, welche Methoden neuerdings in England sehr beliebt geworden; doch bleiben wir dabei, daß bei uns zu Lande ein gut construirter Stubenofen der zweckmäßigste Heizungsapparat ist. Damit aber auch ein solcher die Luft nicht zu sehr austrockne, setze man in den Ofen eine Schale mit Wasser, durch dessen allmählige Verdunstung die Luft zweckmäßig angefeuchtet und angenehm kühl gehalten wird.

Nicht minder schädlich ist ferner der plötzliche Uebergang aus der warmen Zimmerluft in die kalte Atmosphäre. Drinnen 16° Wärme, draußen 18, ja zuweilen gar 28° Kälte — welch ein Unterschied! Dürfen wir uns wundern, wenn die Plagen des Winters: Husten und Schnupfen und Flüsse, Augen-, Hals- und Lungenentzündungen so schroffem Wechsel auf dem Fuße folgen, wenn der Lungenschwache, indem er unser warmes Stübchen verläßt und durch die frostkalten Vorzimmer schreitet, in augenblicklichen krampfhaften und erschütternden Husten verfällt? — Minder erwärmte Vorzimmer und Corridore, wie man sie in Rußland findet, würden dem Uebelstande abhelfen.

Sollen wir auch unsere Schlafzimmer erwärmen, oder ist es diensamer in der Kälte zu schlafen? Man hat dafür und dawider gesprochen. Die dagegen sind, meinen, daß man's im Schutze eines guten Bettes, mit Hülfe warmer Flaschen und wollener Decken, eines tüchtigen Wamms, dicken Tuches um den Hals und einer guten Nachtmütze über den Ohren, wohl aushal-

ten könne; die Kälte stärke, die Wärme aber schwäche. — Wir sind nicht der Meinung, daß die Kälte stärke. Oder ist es Stärkung zu nennen, daß kalte Luft die Haut auftreibt, unthätig und blauroth macht, daß sie im höheren Grade die Muskelbewegung hindert, lähmt und endlich ganz aufhebt? Alle Vegetation wird durch Kälte vermindert, und wenn einige Thiere sie sehr gut vertragen, ja zu ihrem Vegetiren verlangen, so gehört doch der Mensch keineswegs zu denselben, denn er gedeiht offenbar in wärmeren Erdstrichen besser als in den Polargegenden. — Unsere lieben Veteranen zumal mögen daher getrost auch ihr Schlafgemach bis zu 12 oder 13° R. erwärmen lassen; die temperirte Luft desselben wird ihnen besser bekommen als der plötzliche Uebergang aus dem warmen Wohnzimmer in einen Raum, dessen eisige Kälte den Körper erstarren und den Athem vor dem Munde gefrieren macht. Ist doch im höheren Lebensalter die Wärmeerzeugung bedeutend geringer, und wachen Greise oft auf des Nachts, weil sie nicht warm genug sind; — sie schlafen sich kalt. . . . . . Zum Schlusse dieses Capitels noch ein paar allgemeine Worte über

Wohnung und Häuslichkeit

(d. h. äußere und innere Einrichtung unserer Wohnungen), die eben hier an ihrer Stelle sein dürften. — Der Vogel baut sein Nest an die Südseite. Auch der Mensch bedarf der Sonne, und ganz unstreitig ist die Lage des Hauses mit der Front gegen Mittag die gesundeste. Wenn aber die Hitze des Sommers ihren Culminationspunkt — ihr summum fastigium erreicht, so sitzt man in einem Zimmer gegen Süden — wie Daniel im feurigen Ofen, und das kann auch nicht gesund sein. Es sind daher Diejenigen offenbar am besten logirt, welchen je nach den verschiedenen Jahreszeiten verschiedene Zimmer ihres Hauses zu Gebote stehen, so daß sie sich im Frühling, Herbst und Winter gegen

Süden oder Osten, im Sommer aber gegen Westen oder Norden wenden können. — Besser als im rez-de-chaussée eines Gebäudes wohnt und schläft man in der belle-etage. — Auch die Schlafzimmer sollen geräumig, den Tag über geöffnet und vor allen Dingen frei von jenen fatalen Ausdünstungen sein, die wir im Capitel „von der Luft" schon gerügt. Die Nähe dieser geheimen Gemächer mag ganz bequem sein; ihre Ausdünstungen aber sind wahrlich weder bequem noch gesund, und Gesundheit geht über Bequemlichkeit. Man entferne diese Anstalten doch ja so weit als möglich vom Hause, oder trage wenigstens Sorge, ihre Moutetten möglichst abzustumpfen. — Vor Allem soll man nicht in Zimmern wohnen und schlafen, die mit Scheel'schem Grün bemalt, oder mit Tapeten ausgeklebt sind, die ebenfalls Arsenikfarben enthalten. Die Chemie belehrt uns nämlich, daß aus den organischen Substanzen, z. B. Leim, Kleister, die in diesen arsenikalischen Farbestoffen enthalten sind, bei Zutritt von Feuchtigkeit Essigsäure entstehe und diese die Erzeugung von Kakodyl und somit eine schleichende Vergiftung veranlasse[1]).

Offene Bettstellen sind zuträglicher als die mit Vorhängen versehenen sogenannten Himmelbetten, welche die Circulation der Luft hindern. Insbesondere aber warnen wir unsere Leser vor dem Schlafen in jenen kleinen dunkeln Cabinetten, die man (wie Tietz: „Bunte Skizzen" Th. 2, S. 49 berichtet) in der Türkei „Kobbe", in Spanien „Alcoba" und bei uns — ebenfalls nach

1) Bei dieser Gelegenheit möchten wir auch auf die Arsenikfarben aufmerksam machen, womit viele Kleiderstoffe gefärbt sind. Man trifft Kattun an, der auf einige 30 Ellen ein halbes Pfund arseniger Säure als arsenigsaures Chromoxyd enthält, und wovon ein kleines Stück beim Verbrennen das Zimmer mit Arsenikdunst erfüllt. Auch der bekannte Arsenikgehalt der Schmalte, die so allgemein zum Blauen der Wäsche angewandt wird, verdient Beachtung, da diese unmittelbar mit der Haut in Berührung kommt.

der Ableitung von dem arabischen „al kobbe" — Alkoven nennt. Sie sind sehr einladend, vornehmlich — zur Siësta. Aber sie sind auch dumpf, feucht und kalt, wie Alles, was nicht gehörig gelüftet werden kann und nicht von der Sonne beschienen wird. Sonne! o du leuchtender und wärmender Himmelskörper, wer kann leben und gesund sein ohne dich? . . . Beklagen wir vor Allem die armen Menschen in den Kellerwohnungen, diese Troglodyten des civilisirten Europa. Für sie giebt's keine sonnigen Tage, nur Zwielicht, feuchte Nebel und Dünste; Fußboden und Wände werden nie trocken und jeder Gewitterregen droht die subterranischen Insassen unter Wasser zu setzen. Und dennoch sind diese Locale das Obdach für so viele Familien, die hier arbeiten und schlafen, essen und trinken, Licht brennen und einheizen, krank liegen und ausdünsten. — Schließt sie zu von Polizeiwegen diese unterirdischen Pesthöhlen, die des Unheils so viel gebären! —

Das ist leicht gesagt. Es ist aber selbst in den höheren Ständen nicht Jeder in der glücklichen Lage, seine Wohnung nach Gefallen wählen und einrichten zu können. Orts-, Amts- und sonstige Verhältnisse sprechen mit. Wer's aber kann, der schmücke sein Haus mit einer kleinen ländlichen Decoration. Der Rosenstock, der seine blühenden Zweige ausstreckt, die Weinrebe, die traulich am Hause hinaufrankt, die Linde oder Akazie, die es schirmt und beschattet, das Gärtchen, das es ziert — es sind die harmlosesten aller Ausschmückungen. Der Garten braucht ja nicht groß zu sein . . . ein Gärtchen! Ist doch die Mäßigkeit in Allem erste Bedingung des Glücks. Der Schatten von zwei oder drei Bäumen und Zufriedenheit des Herzens! — wird der Leser uns beistimmen, wenn wir in diesem Sinne des Lebens Annehmlichkeit und kleine Zierden in einem weiter unten folgenden Capitel

ausführlicher besprechen? Vorerst aber haben wir's noch mit allerlei Aeußerlichkeiten und zwar zunächst .... mit der

Bekleidung

zu thun. — Sie ist ein nothwendiges Bedürfniß in unserem Klima, das eben so wenig als der Anstand gestattet, wie einst Adam und Eva im Paradiese — in der Livrée Gottes einherzugehen. .... Mit welchen Stoffen wir uns bekleiden — das kommt vor Allem auf die Witterung an, und da diese hauptsächlich von den Jahreszeiten abhängt, die Jahreszeiten aber verschieden, oder mit Hippokrates zu reden, ein transitorisches Klima sind; so muß auch unsere Kleidung eine transitorische, abwechselnde und verschiedenartige sein. Es kommt also zunächst die Gesundheit, sodann aber auch die Schönheit dabei in Betracht. Die Schönheit? ... O ja! Oder meint unsere egoistische Jugend, wer wie Die, denen diese Bogen gewidmet sind, jenseits der Mittagshöhe des Lebens stehe, brauche sich nicht zu bekümmern um Schnitt und Form seines Anzuges, es könne ihm einerlei sein, ob er schön oder unschön, modern oder — à la rococo gekleidet sei? Mit nichten! Zu allen Zeiten, so lange der Proteus der Mode sein Scepter schwingt, sind auch die höheren Altersklassen gern und willig ihm unterthan gewesen. Schon unter François II. suchten alte wie junge Damen und Herren, jene — durch ungeheure Cüls, diese — durch falsche Bäuche ein Ansehen von Würde sich zu geben. Nun ja, Corpulenz giebt Reverenz, und Kleider machen Leute! Was sind wir Männer alten Schlages im Schlafrock und Pantoffel — unrasirt, ungekämmt und ungewaschen? Aber siehe da, wenn Toilette gemacht ist, — fürwahr! man kennt uns nicht wieder, ja wir selbst möchten zweifeln an der Identität unserer Person! ... Soll man's tadeln, wenn auch unsere Veteranen sich der Mode accommodiren? —

Wenn's nicht übertrieben wird und die Mode eine unschädliche und nicht unbequeme ist: nein! — Im Gegentheil sind wir der Meinung, daß man im Alter sorgfältiger in seinem Anzuge sein müsse als in der Jugend, die schon selbst Schmuck ist. . . . Nur nicht auffallend, nicht phantastisch — nicht bunt und schillernd wie ein Schmetterling, und vor Allem keine Anzüge, welche durch Druck die freie Thätigkeit der Organe hemmen, die Brust pressen oder den Unterleib einengen. Also keine Schnürbrust und steife Halsbinde, keine zu enge Weste, und . . . den Gürtel und den Hosenträger nicht zu straff gespannt, Du alter gefallsüchtiger Dandy! Wisse, daß Deine hohe, eng zusammengezogene Cravatte, — Schlagfluß, Dein zu straff gespannter Gürtel — Brüche, Obstructionen und andere böse Unterleibsplagen zuwege bringen kann. Ueberall sollten Kleider nie zu knapp gemacht werden, was manchmal in der irrigen Meinung geschieht, daß enge Kleider besser wärmten. Es ist das aber nicht der Fall. Im Gegentheil verliert sich die thierische Wärme nicht so schnell, wenn zwischen dem Körper und der äußeren Hülle eine Schicht warmer Luft ist. Ein locker umgelegter Mantel wärmt besser als ein eng anliegender Rock, wenn auch beide aus demselben Material gefertiget sind. — Aber wie man sich auch in dieser Hinsicht einrichtet, den warmen Winter-Burnus, den wattirten Oberrock oder Tween wollen wir eben so wenig zu früh abwerfen, als in heißer Zeit auf überflüssige Bekleidung uns einlassen. Zu leichte allerdings paßt auch für den Sommer nicht in unserem Zwitterklima — am allerwenigsten für das spätere Alter mit seinem kälteren Blute. Eben so wenig taugt aber auch allzuängstliches Warmhalten: der Körper wird zum Schwitzen forcirt und ist dann nur noch um so empfänglicher für Erkältung. Man muß die rechte Mitte zu halten wissen! Das weibliche Geschlecht aber kleidet

sich jedenfalls viel zu leicht. Beinkleider! meine Damen, Beinkleider! — im Sommer von Leinwand oder Shirting, im Winter von Barchent oder Flanell. Sie werden sich gut dabei stehen, werden weniger schwächlich, weniger afficirbar, weniger rheumatisch und nervös sein — werden seltener an den Störungen gewisser Functionen wie an jenem lästigen und bedenklichen Uebel zu leiden haben, wovon Sie so ungern sprechen und dessen Namen auch wir discret hier verschweigen wollen. Nehmen Sie sich in Acht, ich spreche aus Erfahrung: Sie sind von unten zu wenig geschützt, meine Verehrten!

Mit den Jahren verringert sich die Wärme, die Haut wird rigider und trockner, das Blut kälter; wir sind empfindlicher gegen die Veränderungen der Atmosphäre — es fröstelt uns leicht. Eine mehr erwärmende Hautbedeckung wird Bedürfniß. . . . Einige legen Flanell zu, Andere lassen Rock oder Mantel mit Pelz füttern, und Sie, meine Herren, sitzen dann auch wohl im warmen Zimmer mit Ihrem Pelze. Das aber ist Mißbrauch, der Sie verwöhnt und verzärtelt, und dem Diätetiker Fug und Recht giebt, Ihnen recht derb — den Pelz zu waschen. Rauchwerk ist für das rauhe Wetter draußen, wenn Sie zu Pferde, im Wagen oder im Schlitten sitzen; nicht aber für den Aufenthalt im warmen Zimmer. Hier verursacht der Pelz übermäßige Ausdünstung, die gleichwohl des undurchdringlichen Leders wegen (ganz wie bei dem hermetisch schließenden Cidevant-Macintosh) nicht entweichen kann, und sich daher auf Ihrer werthen Haut, wie der Dunst auf der Fensterscheibe ansammelt. Sie verprassen dann freilich nur den Schweiß Ihres eigenen Körpers, aber auch das ist sehr unrecht. Anders verhält sich's mit der Flanellbekleidung, die neben manchem andern Nutzen auch den gewährt, daß sie unter leiser, zweckdienlicher Beförderung der unmerklichen Hautaus-

dünstung diese aufsaugt und durchpassiren läßt, so daß sich der ausgedunstete Stoff gar nicht als Schweiß ansammeln kann. Dazu gehört aber, daß das wollene Zeug nicht zu dicht, sondern angemessen porös sei, und dieses Kleidungsstück oft gewechselt und neu ersetzt werde. Ein solches flanellenes Unterhemd hält Bauch, Brust und Rücken warm, und das ist ungemein viel werth in vorgerückten Jahren! Denn unter dem Einflusse einer mäßigen Wärme gehen alle organischen Processe und vor Allem die Actionen und Reflexe der Nerven am besten von Statten. — Sehr zarte Naturen freilich vertragen keine Wolle. Diesen rathen wir, ein seidenes Unterhemd zu tragen, ebenfalls so groß, daß es den Rumpf bekleidet. Auch dieses unterhält, da es durch continuirliche sanfte Friction die sensitiven Hautnerven wohlthätig belebt, eine angenehme Wärme.

Von großer Wichtigkeit und unserer ganzen Sorgfalt werth, ist die Chaussüre, — weniger in Rücksicht auf Eleganz als des Nutzens und der Bequemlichkeit wegen. Diesen soll vielmehr Zierlichkeit und jede Mode weichen, die den Fuß gewaltsam einzwängt, seine natürliche Form außer Acht läßt und den Zehen keine freie Bewegung gestattet. Suchen wir nichts darin, der Welt im blanklackirten Schühchen oder Stiefelchen einen kleinen niedlichen Fuß vorzuspiegeln — Hoffart muß Pein leiden, und Schwielen und Hühneraugen sind in Wahrheit sehr peinigende Uebelstände.

Der Dr. Szokalski, Oberarzt am Hospital von Sainte Reine in Burgund, versichert allen Ernstes, er wolle es dem Eidevant-Stutzer an den Füßen absehen, in welcher Zeitperiode derselbe am meisten in der schönen Welt Epoche gemacht habe. Lachen Sie nicht, meine Verehrten — ein so fußkundiger Mann muß am besten wissen, wo uns der Schuh drückt, und in der

That ist auch so viel Praktisch-Tüchtiges aus seinen allerdings seltsamen Observationen hervorgegangen, daß wir ihm zu lebhaftem Danke verpflichtet sind. Lassen Sie mich daher weiter referiren. Die sonderbarsten Zehenverkrümmungen und wahrhaft monströsen Hühneraugen und Druckbeulen, sagt unser Beobachter, stammen aus den Zeiten der (ersten) französischen Revolution, wo man Stiefel mit sehr hohen Absätzen und spitzen Schnäbeln trug. — Gegen Ende des Kaiserreichs und unter der Restauration wurden die Absätze niedriger. Da man aber die spitzen Schnäbel, welche der mittelsten Zehe gegenüber standen, noch immer beibehielt, so hatten sie Druckbeulen an der großen und kleinen Zehe so wie Verkrümmung der Zehen nach der Seite zur Folge. Später, als die Mode die spitzen Schnäbel der Schuhe mehr nach innen richtete, so daß sie mehr den sämmtlichen Zehen gegenüber standen, und die Absätze wieder etwas höher wurden, kamen die Druckbeulen an der großen Zehe seltener, häufiger dagegen am äußeren Rande des Fußes und an den letzten Zehen vor, und dabei zeigten sich die kleinen Zehen mannichfaltig verbogen und mit Druckprodukten reichlich versehen. Heutiges Tages sind die Hühneraugen und Leichdornen nicht so häufig als in früheren Zeiten, und es ist kein Zweifel, daß die bessere Verfertigung der Fußbekleidung den größten Antheil daran hat. Die übermäßig hohen Absätze, die spitzen Schnäbel der Stiefel und Schuhe sind abgeschafft, auch macht man jetzt kein Schuhwerk mehr, das auf beide Füße paßt. Dennoch ist an unserer Fußbekleidung noch viel zu ändern, um sie dem Zwecke genau entsprechen zu lassen, und billig sollte jeder Schuster, bevor er den Meistergrad erlangt, einen Cursus in der Anatomie des Fußes machen. Der Fuß ist bekanntlich aus mehreren großen und kleinen Knochen gebildet, welche durch ihre feste Verbindung eine elastische Arcade ausma-

chen, auf deren hinterem Drittheile die Schwere des ganzen Körpers ruht. Das hinterste Ende dieser Arcade besteht aus einem einzigen Knochen, während das vorderste aus fünf fächerartig gestellten Mittelfußknochen, die sich in den fünf Zehen endigen, gebildet ist. Wenn nun bei dem Gehen die Schwere des ganzen Körpers bald auf den einen, bald auf den andern Fuß drückt, so wird die Fußarcade flacher, wodurch sich ihr vorderes Ende etwas von dem hinteren entfernt und die Zehen nebst den vorderen Enden des Mittelfußes (metatarsus) auseinander gehen. Der Fuß wird demnach in seinem vordersten Ende länger und breiter. Es wäre also nöthig, das Fußwerk auf jene Veränderungen zu berechnen, was jedoch meistens nicht geschieht. Für die Länge pflegt gesorgt zu werden, indem es Sitte ist, bei dem Maßnehmen ein paar Linien zuzugeben; aber die Verbreiterung des vorderen Fußendes beim Auftreten wird gänzlich außer Acht gelassen. Man nimmt das Maß an dem in die Höhe gehobenen Fuße, wo dann die Zehen an einander gerückt sind, und überläßt es diesen, die Schuhe auszutreten. Ein Leichdorn auf der kleinen Zehe ist die unvermeidliche Folge, und man wird schwerlich heutzutage Jemanden antreffen, der einen solchen nicht aufzuweisen hätte. Kein Wunder. Denn es kommt hinzu, daß der Fuß mit den Zehen etwas nach auswärts und mit der Ferse nach einwärts gekehrt ist. Diese Stellung ist nicht etwa die Folge schlechter Gewohnheit, sondern natürlich und der Bestimmung des Fußes völlig gemäß. Der Schöpfer mußte nämlich diese kleine Verbiegung der Arcade des Fußes nach außen eintreten lassen, um dadurch der großen Zehe jedesmal, wenn beim Gehen die ganze Schwere des Körpers auf sie fällt, eine sichere Stellung zu verschaffen. Nun wird aber bei Verfertigung unseres Schuhwerks weder diese Auswärtsbiegung der Fußarcade, noch die Bewegung

der großen Zehe hinlänglich berücksichtiget. Die Sohle wird freilich auf der inneren Seite ausgeschnitten, die Stärke jenes Ausschnittes jedoch den Launen der Schuhmacher überlassen und es trifft sich darum, daß der Ausschnitt bald zu groß bald zu klein ist und nur selten der Biegung des Fußes entspricht. Schwielen auf der inneren Seite der großen Zehe und Hühneraugen zwischen den übrigen Zehen sind die Folge. — Da der Bewegung des Fußes nothwendig Spielraum gelassen werden muß, das Schuhwerk jedoch auch nicht schlottern soll, so giebt es nur zwei Stellen, an welchen die Fußbekleidung fest anliegen darf: die Ferse und der Fußrücken oder die sogenannte Spanne. Wackelt der Fuß an diesen Stellen, so muß dadurch eine große Reibung der Zehen entstehen, welche das Gehen im hohen Grade erschwert und die Bildung der Druckprodukte begünstigt. —

Will man nun den eben erwähnten Forderungen entsprechen, so darf man sich auf das übliche Maßnehmen seines Schuhmachers nicht verlassen. Viel zweckmäßiger wird es sein, auf folgende Weise zu verfahren. Man lege ein Blatt Papier auf den Fußboden, stelle sich darauf und lasse den Schuhmacher mit dem Bleistift rings herum um den Fuß fahren, und dann möge er den Schuh oder Stiefel so machen, daß der Umriß der Fußsohle genau darin paßt. Um aber die Breite des Schuhwerkes auszumitteln, darf man ebenfalls nicht so, wie das jetzt geschieht, sich das Maß an dem in die Höhe gehobenen Fuße nehmen lassen, sondern muß auf den Fuß treten, das Maß zwischen letzteren und den Boden einschieben und erst dann die Länge desselben auf dem Fußrücken bestimmen lassen. Endlich ist es, da die beiden Füße oft ungleich gebildet sind, rathsam, an jedem besonders das Maß nehmen zu lassen. Und nun mein lieber Meister, wie ich gesagt habe: breite und gerade abgeschnittene Schnäbel,

niedrige und breite Absätze, einen harten, festhaltenden Fersentheil und einen bequemen, aber fest anliegenden Stiefelrücken!

Ein zweites nothwendiges Erforderniß guten Schuhwerks ist: daß es die Füße warm und trocken erhalte, denn ihr Kalt- und Naßwerden wirkt sehr nachtheilig auf die Verrichtungen des Unterleibes, verursacht Diarrhöen, Koliken, Darmentzündungen, Blasenkrämpfe u. s. w. Kein Wunder, lieber Leser, denn die Fußsohle ist ein natürliches Absonderungsorgan, und solche Funktionen werden nicht ohne empfindlichen Nachtheil gestört! — Ein scharfsinniger Londoner Schuhmacher hat das sehr wohl begriffen und sich durch eine höchst einfache, aber in hohem Grade zweckmäßige Erfindung große Verdienste um die Wohlfahrt seiner Kunden erworben. Er legt nämlich zwischen die innere und äußere Sohle eine Schicht Pferdehaare, was die Sohle nicht verdickt und dennoch die Feuchtigkeit vollkommen ab- und den Fuß warm erhält. — Auch die Sohlen von der neuerfundenen Gutta Percha (einem wasserdichten Produkte aus dem Safte eines ostindischen Baumes) sind empfehlenswerth, wie denn auch die als Einlage dienenden englischen Patent-Gesundheits-Filz- und Roßhaar-Sohlen bei kalter Witterung gute Dienste thun. Nur den Korksohlen so wie den Ueberschuhen von Leder oder Gummi sind wir nicht gut; man stolpert in diesen schwerfälligen Galloschen und mit so steifen Sohlen unter den Schuhen über seine eigenen Füße.

Der ausgemachte diätetische Grundsatz: daß die Kleidung vor Allem den klimatischen Bedingungen entsprechen müsse, veranlaßte vor einigen Jahren den damaligen Redacteur der „Zeitung für die elegante Welt", Herrn Dr. Heinrich Laube, Vorschläge zu einer deutschen Nationaltracht zu machen — eine Maß-

nung, die Vater Arndt schon 1814 in seiner Schrift: „Ueber Sitte, Mode und Kleidertracht“ an das deutsche Volk hatte ergehen lassen. Wir möchten uns doch nicht ferner auf Kosten unserer Gesundheit zu Sklaven einer fremden Modehegemonie erniedrigen, erinnerte Laube von neuem — möchten den geschmacklosen Frack, dieses Monstrum von Kleid und Jacke, ablegen und eine Tracht einführen, die bequem, haltbar und so eingerichtet sei, daß nicht gleich der kleinste Marsch im Regen uns bis auf die Haut durchnässe. Unsere Röcke könnten ja nicht einmal zugeknöpft werden und unsere Mäntel seien, gleich den Hüten, so elegant und von so zarter Struktur, daß wir bei dem geringsten Regen für sie fürchten müßten. — Einige bildlich dargestellte Herren- und Damen-Trachten versinnlichten die gutgemeinten Vorschläge. Der bis an's Kinn zugeknöpfte Rock von wasserdichtem Zeuge schirmte Brust, Bauch, Schultern und Rücken vor Sturm und Wetter, ein niedriger Hut mit breiter Krämpe bewahrte Kopf und Nacken und ein paar derbe wasserdichte Stiefel ragten mit ihren Schäften bis an die Kniee über die Inexpressiblen hinauf! — Die Vorschläge waren so übel nicht und sollen selbst vor den pariser Stutzern und Kleiderkünstlern Gnade gefunden haben; in unserem lieben Vaterlande jedoch — ist's bei'm Alten geblieben. Es dürfte nun aber unsere Zeit auch am wenigsten zur Einführung scharf markirter Nationaltrachten geeignet sein. Morgens 6 Uhr noch in Berlin, sind wir bei dem Fluge unserer jetzigen Beförderungsmittel gegen 10 Uhr Abends schon in Köln, anderen Morgens 7 Uhr 30 Minuten in Brüssel und um 5 Uhr Abends, also in 36 Stunden in Paris! Die geniale Invention wird, wie sie Zeit und Raum aufhob, so auch alle Nationaleigenthümlichkeiten aufheben — die Völker eilen einander in die Arme und verschmelzen gleichsam in eine einzige große Familie.

Zu unserer Bekleidung gehört auch das Kopfhaar. Man hat auf diese Körperzierde von jeher viel Werth gelegt, und Manche fürchten sich vor grauen Haaren und Kahlköpfigkeit fast noch mehr als vor dem Tode. — Fettige Mittel befördern den Haarwuchs; spirituöse, als Eau de Cologne, Branntwein, Rum u. s. w. vermindern ihn. — Auch kalte Bäder, wenn das Wasser den Kopf berührt, schaden. — Man hat die Bemerkung gemacht, daß in neuerer Zeit die Kahlköpfe, selbst bei jüngeren Männern, bedeutend zugenommen haben. Um so üppiger gedeihen die Bärte, unter denen wir, neben glänzend schwarzen, braunen, blonden und rothen, auch manchen — alten Graubart erblicken. Aber nehmen Sie sich in Acht, meine Herren, das Tragen Ihrer martialischen Bärte kann sehr klägliche Folgen haben, nicht wegen des air révolutionnaire, das Ihnen dieser so wild aussehende Bart giebt — ach nein! hinter dieser so grimmigen Außenseite verbirgt sich nicht selten das lammfrommste Gemüth — warnen nur wollte ich Sie vor der Plage der alten Römer, die, derselben Mode huldigend, eben dadurch sich eine gar arge, ihr Angesicht verschimpfende Krankheit zuzogen, nämlich die Kinnflechte, den Kinnaussatz (Mentagra).

Behuf Beförderung des Wachsthums und der Accommodage pomadirt man das Haar, und mit diesen Pomaden wird große Charlatanerie getrieben. Bald nämlich ist's Ochsenmark, bald Bären- bald Löwenfett, woraus sie bereitet sein sollen. „Kauft genuine Lion Pomatum! Sie schafft auf Glatzen, Platten und Kahlköpfen in üppigster Fülle den glänzendsten Haarwuchs und treibt Schnurr-, Kinn- und Backenbärte heraus!“ — so ungefähr lauten die marktschreierisch-prunkenden Ankündigungen. Aber es ist weder Saft noch Kraft von jenen Thieren darin. — Auch Rowland's berühmtes „Macassar Oil“ besteht nur aus ge-

wöhnlichen fetten Oelen mit etwas ätherischem Zimmtöl, und ebenso verhält sich's mit dem „Miller'schen Schweizer-Alpen-Kräuter-Haaröl," das nichts ist als mit Alcannawurzel gefärbtes und von Bergamottöl durchduftetes Olivenöl. Beide Mittel sind zwar unverhältnißmäßig theuer, doch unschädlich. Schädlich aber sind die meisten Mittel zum Färben der Haare, wie der kölnische „Poudre d'Italie" oder „Rowland's Essence of Tyre," das sogenannte „Afrikanische Wasser," das „Elixir Chantal," der „Poudre de Chine" u. s. w. „Der Frevel wird auf Deinen Scheitel fallen," prophezeihet David Ps. 7, 17 und das könnte auch hier wahr werden. Denn jener Poudre d'Italie (den, beiläufig gesagt, der Friseur Frühling in Köln erfunden hat) besteht aus Blei und Kalk, und Rowland's Essence ist eine Auflösung von Höllenstein und salpetersaurem Wismuthoxyd in Wasser mit chinesischer Tusche. Solche Mittel aber, welche durch die in ihnen enthaltenen Excitantien die Haut reizen und in Entzündung versetzen, sind gefährlich, bringen juckende, die Kleider beschmutzende und den Kopf nach und nach kahlmachende Flechten zuwege und können, wie traurige Beispiele lehren, selbst Störungen in den Regionen des Gehirns bewirken. — Unschädlich sind die Abkochungen von unreifen Wallnüssen oder die Pomaden aus Oel, Schweinefett und Kohlenpulver oder verbranntem Papier, deren man sich auch wohl bedient, um graue Haare schwarz zu färben. Aber laß es gut sein, grauer Amoroso! Graues Haar ist eine Krone der Ehren, und was hilft Dir auch die Coquetterie es zu verstecken? Ein türkisches Sprichwort sagt: „Du machst Deinen Mund dadurch nicht süß, daß Du Honig sagst," und ebensowenig werden auch wir wieder jung dadurch, daß schwarz oder kastanienbraun gefärbtes Hauptthaar unseren alten Scheitel umwallt. Jene Dame,

die uns Dr. Graves (Observations on the nature and treatment of various diseases) vorführt, dachte anders. Sie war über 80 Jahre alt und es hatten sich alle Kennzeichen des Greisenalters bei ihr eingefunden mit Ausnahme des Haupthaars, das noch kohlschwarz und in reicher Fülle vorhanden war. Sie hatte aber kein Wohlgefallen hieran, indem der hieraus entstehende Contrast sie nur noch mehr an den Verlust aller übrigen Jugend-Attribute erinnerte. „Vor zwei Jahren," so sagte sie zu Dr. Graves, „fand meine Kammerjungfer, als sie mich kämmte, ein graues Haar, worüber ich mich sehr freute, da ich hoffte, nun würde ich endlich einen grauen Kopf bekommen, allein dieser war und blieb schwarz."

Man sagt, das Haar wüchse langsamer wieder, wenn es bei abnehmendem Monde geschnitten wird. Wir haben, wenn wir auch keineswegs den Einfluß des Mondes auf unseren Körper in allen Stücken schlechtweg zu desavouiren gemeint sind, auf diese Besonderheit des Mondeinflusses nicht weiter Acht gegeben. Die Sache ist uns und wahrscheinlich auch unsern Lesern ziemlich gleichgültig. Nahe aber liegt der Rath: das Abschneiden des Haupthaars nicht bei strenger Winterkälte oder bei windiger und naßkalter Witterung, welche ohnedem zu katarrhalischen und rheumatischen Krankheiten disponirt, vornehmen zu lassen. Den Damen empfehlen wir noch, die Haare nicht immer auf derselben Stelle abzutheilen, sondern mit der Scheitelstelle oft zu wechseln, auch ihr Haar nicht zu fest zu binden und zu drehen, da sie hierdurch nicht blos das Ausfallen des Haars befördern, sondern sich auch wirkliche Krankheiten, namentlich nervöse Kopfleiden zuziehen.

Bei dünnen oder gar keinen Kopfhaaren eine Mütze von Sammet — ein Calottchen — oder eine Haartour zu tragen, halten wir, im Widerspruche mit der alten Boerhave'schen

Regel: „Kopf kalt, Füße warm," für ganz zuträglich. Kann es diensam sein, seinen kahlen Kopf dem Ungestüme der Witterung preis zu geben? Gewiß nicht, und da dürfte denn der geeignetste Stellvertreter des natürlichen Schutzes und Schmuckes ohne Frage die Perrücke sein. Sie ist wenigstens viel besser als wollene oder lederne Mützen oder gar Pelzhauben, welche letztere nur für die kälteste Jahreszeit passen. Nimmermehr aber dürfen solche Haartouren die Schläfen einpressen, da Druck auf diese mit so wichtigen Arterien und Venen versehenen Stellen, Congestionen nach dem Kopfe, Kopfweh, Schwindel, Beängstigung und Schlagfluß verursacht. —

Reden wir jetzt noch ein Wörtlein von des Menschen natürlicher Bekleidung, von seiner — Haut, dieser Schutzdecke des Netzes der Empfindungsnerven und feinen Blutgefäße, die der Sitz des ausgebreitetsten Sinnes: des Gefühls ist. Verbindungsorgan zwischen uns und der Außenwelt, empfängt und giebt sie mittelst Millionen kleiner Oeffnungen und Canälchen: Luft und Feuchtigkeit, Wärme und Kälte, elektrisches und magnetisches Fluidum — Ernährungs- und Auswurfsstoffe. Letztere betragen, wie genaue Beobachtungen dargethan, in jeder Minute 11 Gran, binnen 24 Stunden also gegen 2 Pfund! So viel verdorbene Stoffe, so viel Unreines und Unedles, lieber Leser, schafft eine gute Haut, die es ehrlich mit uns meint, blos durch die unmerkliche gasförmige Ausdünstung (transpiratio insensibilis) ohne dabei zu schwitzen, tagtäglich aus unserem Körper. Sie thut es aber nicht — wenn wir in keiner guten Haut stecken, und wir stecken über kurz oder lang in keiner guten Haut, wenn wir das wichtigste und allgemeinste, unaufhörlich arbeitende Auswurfs- und Reinigungswerkzeug des organischen Lebens hintansetzen und diätetisch verwahrlosen. Dann, lieber Leser, ist es nichts mehr

mit der lebendigen und kräftigen gasförmigen Ausdünstung, die in jeder Minute 11 Gran verdorbenen Stoffes aus Deinem Körper schaffen soll. Die Lebensthätigkeit der Haut erlahmt, die Ausdünstung geräth ins Stocken und sehr bald wirst Du — Unrath merken; denn aus den zurückgehaltenen Schlacken entstehen gar mancherlei peinigende, juckende und schmutzige Uebel, als da sind: Kopf-, Brust-, Unterleibs- und Nervenkrankheiten, Augen- und Ohrenleiden, Rheumatismus, Katarrhe, Krätze, Flechten und — Blähungen! Deshalb doch ja größtmöglichste

Hautcultur

meine Verehrten — sorgfältigste Reinhaltung der natürlichen Bekleidung Ihres Körpers durch Waschungen, Bäder und öfteren Wechsel der Wäsche!

Die Bäder werden rücksichtlich ihrer Temperatur eingetheilt in heiße, laue und kalte. Heiße Bäder sind solche, deren Temperatur die Blutwärme, also den 30. Grad R. übersteigt — laue spielen zwischen 30 und 20° R. — kalte haben weniger als 20° Temperatur.

Heiße Bäder, wozu auch das russische Dampfbad gehört, reizen zu sehr die Haut und das ganze Gefäßsystem, als daß ihre Anwendung in die Willkür des nichtärztlichen Lesers sollte gestellt werden können. Sie sind mehr als bloße Hautreinigungsmittel, und obgleich sie seit den ältesten Zeiten bei allen nicht barbarischen Völkern im Gebrauch gewesen und in Rußland wie im ganzen Oriente auch noch jetzt in alltäglichem Gebrauche sind; so gehören so überaus kräftige Mittel doch nimmermehr der Gesundheitserhaltungskunde, sondern der Heilkunde an, und sollten demnach nur auf jedesmalige ausdrückliche Verordnung des Arztes in Gebrauch gezogen werden können. — Uebrigens wird

Wasser in Dampfform viel heißer vertragen als in flüssiger, — das Thermometer steigt im russischen Dampfbade gewöhnlich auf 40 bis 45 Grad R.

Kalte Bäder sind, wie die Kalt-Wasser-Curen überhaupt, eine Modesitte unserer Zeit, und in der Mode — nicht wahr, meine verehrten Leser und Leserinnen? — liegt ein großer Zauber. Wer ist nicht gern von der neuesten Fashion, wer widersteht der Lockung — wer wagt es sich aufzulehnen gegen das Scepter der Weltbeherrscherin Mode? ... Wundern wir uns daher nicht, wenn Alt und Jung in kaltem Wasser schwelgt und sich in den Wogen tummelt; wundern wir uns nicht, wenn der Eine dem Anderen es zuvorthun will und auch das zarte Geschlecht den Wellen freundlich zugethan ist. Wie gesagt, die Mode bringt das so mit sich. Aber nicht jede Mode ist eine gute, es giebt auch Modethorheiten, und die Sucht, so mir nichts dir nichts im kalten Wasser zu baden und Massen kalten Wassers zu verschlingen, ist eine solche. Das haben erfahrene Männer nun zwar dem lieben Publikum schon oft gesagt, auch fehlt es keineswegs an abschreckenden, sowohl sichtlichen als nicht mehr sichtlichen Exempeln. Aber was hilft's? Das liebe Publikum kehrt sich nicht daran, läßt sich nach wie vor von speculativen Söldnern aus Hygiea's Heerschaar, wie von curirenden Dilettanten und Dilettantinnen gängeln und zum dienenden Werkzeuge machen. Das Wasser ist und bleibt ihm die unfehlbare Universal-Panazee — Kalt-Wasser-Curen sind in der Mode, die Liebhaberei ist Leidenschaft geworden und die Leidenschaft ist zum Fanatismus, zur Wuth — zum Furor entbrannt, und

Mann und Weib und Weib und Mann
Sie streben — die kalten Fluthen an!

Ist die Erscheinung, die fortwährend so viel Epoche in der

sogenannten fashionablen Welt macht, neu? ... Nein! ... Es giebt nichts Neues unter der Sonne, lieber Leser, es giebt nur immer wieder Menschen, denen das Alte neu ist. So auch hier. Wir wollen, um dies zu beweisen, nicht bis zum ältesten Philosophen Griechenlands, bis zu Thales hinaufgehen, der das Wasser bekanntlich für den Urstoff aller Dinge hielt und demselben sogar das göttliche Princip: die Weltseele incorporirte. Thales war kein Wasserdoctor und ist nicht dieserhalb zu einem der sieben Weisen des Alterthums avancirt. Auch den alten Dr. Sangrado, ergötzlichen Andenkens, lassen wir in Frieden ruhen. Seine Lorbeeren sind, wie Gil Blas uns erzählt, nicht dem kalten, sondern dem warmen Wasser entsprossen. Aber gesetzt auch, der Schüler Gil Blas habe den Meister mißverstanden, und die Kunst des Letzteren hätte nicht auf warmem, sondern auf kaltem Wasser beruht, auch in diesem Falle brauchten wir unseren Beweis nicht von dem alten Dr. Sangrado herzunehmen. Das Alte, woraus unsere Zeit Neues gemacht, ist so gar alt noch nicht. Man lese nur, was Goethe im 8. Buche: „Aus meinem Leben" sagt. Die Klage über seine körperlichen Zustände, welche er dort führt, stammt aus dem Jahre 1768. „Es war damals," fährt er fort, „die Epoche des Kaltbadens eingetreten, welches unbedingt empfohlen ward. Man sollte auf hartem Lager schlafen, nur leicht zugedeckt, wodurch denn alle gewohnte Ausdünstung unterdrückt wurde. Diese und andere Thorheiten, in Gefolg von mißverstandenen Anregungen Rousseau's" († 1778) „würden uns, wie man versprach, der Natur näher führen und uns aus dem Verderbnisse der Sitten retten. Alles Obige nun, ohne Unterscheidung, mit unvernünftigem Wechsel angewandt, empfanden Mehrere als das schädlichste, und ich verhetzte meinen glücklichen Organismus dergestalt, daß die darin enthaltenen be-

sonderen Systeme zuletzt in eine Verschwörung und Revolution ausbrechen mußten, um das Ganze zu retten." — In England, wo man früher als auf dem Continent in der Idee zu stärken und abzuhärten, viel kaltes Wasser trank und kalt badete, dauerte die Vorliebe dafür fort, bis Brown aufstand, der (es war in den 80ger Jahren des vorigen Jahrhunderts) zuerst die Behauptung aussprach, daß Kälte an und für sich nichts weniger als stärke, daß sie nur das Uebermaß von Reizen verhüte und zur indirecten Schwäche führe. Die Kaltwassermethode, auch in England im hohen Grade gemißbraucht, kam nun dort, wie hier bei uns, in Vergessenheit. — Wer der Apostel war, der, von der veralteten Thorheit inspirirt, den Alfanz wieder heraufbeschwor, das kalte Wasser nun gar zur Universal-Panazee erhob, und die ganze hierauf folgende, bis zum Fanatismus gesteigerte Narrethei des wässerigen Heilsystems mit Einschluß der sogenannten Naturärzte angestiftet und geschaffen hat? — Dieses seltsame Histörchen aus der Chronik unserer hoch gehenden Zeit, meine hochzuverehrenden Leser und Leserinnen! habe ich Ihnen bereits im ersten Theile dieser Diätetik zum Besten gegeben; — hier haben wir's nur mit den kalten Bädern rücksichtlich ihrer diätetischen Anwendung zu thun. Wie wirken diese eigentlich?

Kalte Bäder wirken um so gewaltiger, je kälter sie sind. Fragt man also: wie wirkt das kalte Bad? so ist die kürzeste Antwort: wie die Kälte. Wer in's kalte Bad steigt, dem schaudert die Haut, es versetzt ihm den Athem, und wer ungeschützt sich der kalten Luft aussetzt, dem schaudert ebenfalls die Haut, dem versetzt auch sie, die kalte Luft, den Athem. — Wie die Kälte wirkt? Es war schon oben, im Capitel von der Zimmererwärmung kurz die Rede davon; hier müssen wir die Sache wohl etwas näher in's Auge fassen.

Die Erstwirkung der Kälte ist Wärme entziehend, die Hautausdünstung (durch Contraction der Hautgefäße) unterdrückend; — das Blut strömt von außen nach innen, häuft sich an im Herzen und den großen Gefäßstämmen, die Haut wird anfänglich blaß, nachher rothblau, die Muskeln werden bei noch stärkeren Kältegraden steif. Dieser deprimirenden und hemmenden Erstwirkung folgt eine secundaire, die Nachtheile der Erstwirkung wieder aufhebende Gegenwirkung — die Reaction, und darin eben besteht der Nutzen der kalten Bäder. Diese Reaction tritt aber nicht in allen Fällen gleich kräftig hervor und am wenigsten dürfte bei älteren Individuen mit ihrem schon an und für sich dürftigerem Lebensfonds darauf zu rechnen sein. Folgt hieraus nun aber schon, daß die kalten Bäder nicht für Jedermann passen, daß sie vielmehr da, wo dieses Reactionsvermögen fehlt, oder nicht in hinreichender Stärke vorhanden ist, offenbar schaden müssen; so ist aber auch selbst bei wirklich vorhandenem Reactionsvermögen noch nicht für die Unschädlichkeit ihrer Anwendung einzustehen. Lassen Sie mich das weiter auseinandersetzen, meine Verehrten. Was ist Reaction und wie wirkt Reaction? . . . „Reaction", antworten Sie, „ist Widerstand" und geben recht, daß Widerstand aufregend wirke. Nun aber frage ich: Kann eine Reaction von so intenser Kraft, als sie durch das kalte Bad hervorgerufen wird, jeder Constitution und jedem Alter ohne Ausnahme zuträglich sein? Steht die vermehrte Kraftanstrengung, die hier nothwendig ist, um die Nachtheile der Erstwirkung wieder aufzuheben, stets und immerdar im richtigen Verhältnisse zu der Lebensenergie des Individuums? Kann nicht die deprimirende Erstwirkung die Lebensthätigkeit überwiegen, hemmen, lähmen, unterdrücken? Kann sie nicht Ohnmacht und Asphyrie, kann sie nicht auf der Stelle Schlagfluß und Tod veranlassen? . . . O ja!

ein solches Trauerspiel könnte immerhin zur Aufführung kommen, wenn der Senex sich einfallen ließe, das Mode-Divertissement mitzumachen, und die Schauderscene wäre auch nicht die erste dieser Art. Facta loquuntur und Thatsachen beweisen. — Ein Sechziger, der seit zwanzig Jahren an Flechte gelitten, fing bei der herrschenden Mode, Alles durch kaltes Wasser zu heilen, auch an kalt zu baden. Seine Flechten vergingen nun zwar, aber mein lieber Sechziger — verfiel in Melancholie und starb[1]. — Bei einem Andern entstand die Flechte nach kalten Bädern, die ein zu starker Hautreiz für den alten Mann waren[2]. — Hören Sie weiter, meine Lieben! Ein schwächlicher Gelehrter, der in der Idee sich abzuhärten und zu stärken, jeden Morgen, sobald er aus dem Bette stieg, in's kalte Wannenbad sprang, zog sich dadurch eine unheilbare Kopfgicht zu. Ein anderer Wasserenthusiast büßte mit seinem äußeren Kopfe die Thorheit: der Lockenschmuck des Haars ging verloren. — Wie häufig kalte Bäder rheumatische Gliederschmerzen veranlassen, weiß Jeder; wir haben aber auch mehrfach erlebt, daß diese in Spinal-Irritation, Rückenmarks-schmerz und Lähmung übergingen. — Professor Klencke in Berlin (der geistreiche Verfasser der „vertraulichen Briefe an einen deutschen Staatsmann über personelle und wissenschaftliche Zustände in Verwaltung, Lehrweise, Vertretung und Ausübung der Medicin") spricht (S. 53 der „Fortsetzung" dieser Briefe) seine Entrüstung darüber aus, daß unzählige Menschen in den prahlerisch angepriesenen Wasserheilanstalten den Keim zu schweren, nachhaltigen Körperverstimmungen holen. Er appellirt an die Regierungen,

1) „Medicinische Zeitung", 11. Jahrg. Nr. 45.

2) Auch Richter führt unter den schädlichen Einflüssen, welche Flechten hervorbringen können, die kalten Bäder an. S. dessen „Specielle Therapie", B. VI. pag. 227.

dem Unwesen ein Ende zu machen, und führt als constatirte Thatsache u. a. auch die an, daß die meisten Besucher dieser Anstalten nach einigen Jahren langwierige, nicht selten sehr bösartige Augenentzündungen bekommen. — Andere Aerzte reden von Wassersucht, Lähmung und jählings erfolgten Schlagflüssen. — Nach der Beobachtung des Dr. Albert entsteht bei Kranken, die längere Zeit (zwei bis drei Monate) mittelst der Prießnitz'schen Methode behandelt worden, häufig ein Zustand, der Aehnlichkeit mit Scorbut hat. Weicher, leerer, schwacher und beschleunigter Puls, Herzklopfen, große Mattigkeit, namentlich der unteren Gliedmaßen, Unruhe, nervöse Reizbarkeit, Geschwürchen im Munde und am Zahnfleische, verschwollene und leicht blutende Mundschleimhaut sind neben anderen Erscheinungen die Symptome. — Dr. Munde (seines Werkes über Prießnitz haben wir schon im ersten Theile dieser Diätetik gedacht) sah während seines Aufenthaltes auf dem Gräfenberge viermal Starrkrampf bei dortigen Curgästen entstehen, ja man hat Beispiele, daß Menschen verrückt geworden sind über so rohe und principlose Proceduren[1]).

Alles nimmt ein Ende in dieser Welt, und was ist mehr als der Proteus der Mode dem Wechsel unterworfen? Auch die Hydromanie scheint ihren Höhepunkt erreicht zu haben, denn schon erschallen Klagen über Abnahme des Besuchs der sogenannten Kaltwasserheilanstalten. Der Wahnsinn der Mode verdampft....

---

1) Wer da meint, daß wir die Farben zu stark auftragen, der lese „Antihydriasis, oder unumstößlicher Beweis, daß das kalte Wasser für die Krankheiten unserer Zeit durchaus kein Heilmittel ist, sondern im höchsten Grade nachtheilig auf den Körper einwirkt." Von Dr. Carl Nasse. Oder: „Gräfenberg, Prießnitz und die Wassercuren. Nach eigenen Beobachtungen in mehreren Wasserheilanstalten gesammelt und (in „Casper's Wochenschrift", 1848, Nr. 10 u. f.) mitgetheilt von Dr. C. A. W. Richter."

Glück zu! — Immer aber ist noch ein starkes Residuum da, noch immer wird viel zu viel Muthwillen mit der Anwendung eines so heroischen Mittels getrieben, dessen Nutzen und Schaden nur durch eine sehr schmale Grenze von einander geschieden sind. Darum das Schwert noch nicht in die Scheide, die Gerte noch nicht aus der Hand gelassen, sondern munter und tapfer . . . „d'rauf!" bis der Mißbrauch zerstoben und dem verständigen Gebrauche sein Recht geworden ist! — Wir sind weit entfernt, der Jugend den diätetischen Gebrauch kalter Bäder in Gottes freier Natur zu verwehren. Die Jugend wird abgehärtet dadurch, und Abhärtung thut wahrlich noth unserer Generation, die der Weichlinge und Jeremiasse so viele hat. Wir haben auch nichts dagegen, wenn das mittlere Alter, geistig und körperlich rüstig, eine schon längst sich zueigen gemachte Gewohnheit beibehält, ja wir selbst möchten die passiveren Naturen unter ihnen par force hineintreiben in's kalte Bad; denn Solche können und müssen durch starke Erschütterungen aufgerüttelt werden. — Bejahrten Personen aber (und diese sind's doch eigentlich, für die wir hier schreiben) dienen kalte Bäder nun und nimmermehr, und zumal Sie da mit dem respectablen Bauche, dem hochrothen Gesichte und dem kurzen Halse — Sie vornehmlich bleiben mir aus dem kalten Wasser! — — Aber sollen unsere lieben Veteranen denn gar nicht baden? . . . O ja, nur nicht kalt — für sie sind

die lauen Bäder, nämlich die zwischen 20 und 30 Grad R. . . . Diese versetzen ihnen nicht, wenn sie hineinsteigen, den Athem — drängen nicht gewaltsam das Blut von außen nach innen — machen keine Rebellion und rufen somit auch jene so zweideutige Reaction nicht hervor. Sie sind vielmehr ganz unbezweifelt und unbestritten ein wahrer diätetischer Hausschatz, sind die besten Erhaltungs- und Beförderungsmittel der Reinlichkeit,

öffnen die sich verstopfenden Poren, führen dem Alter Wärme zu, wirken durch ihre anfeuchtende und erweichende Kraft der Austrocknung, so wie durch ihren wohlthätig belebenden Einfluß auf den peripherischen Kreislauf der Sprödigkeit der Haut und dem Steifwerden des alternden Körpers entgegen. — Schütteln die Gegner den Kopf über unser Eloge? Sagen sie: „Nein! warme Bäder schwächen, entkräften, erschlaffen" — mäkelt und meistert der diätetische Schulfuchs:

„Bäder, Wein und die Liebe verderben uns unsere Leiber" —?

so antworten wir:

Aber es reichen die drei Frische des Lebens auch dar! [1])

Deutet doch die Mythe der Alten von dem Bade der Medea, daß es den Aesop wieder jung gemacht habe, ganz deutlich und unverkennbar auf warme Bäder hin, und war nicht bei den Griechen und Römern — die doch bei dem häufigen Gebrauche, den sie von den warmen Bädern machten, wohl am sichersten darüber zu urtheilen im Stande waren — war bei ihnen nicht der Hercules, dieses Symbol der Körperstärke, den warmen Bädern vorgesetzt? —

Laue Bäder sind und bleiben das beste Mittel zur äußerlichen Reinigung des Körpers und was ist die allein nicht schon werth? Pythagoras schloß von der Reinlichkeit des Leibes auf Reinheit der Seele und des Geistes. — Gehen wir auf einem andern Wege in die entferntesten Zeiten des Alterthums zurück, so finden wir, daß der Hohepriester badete, bevor er das heilige Gewand anlegte [2]), — Judith, da sie wollte zu Holofernes gehen [3]),

---

1) „Balnea, vina, Venus corrumpunt corpora nostra,
„At vitam faciunt balnea, vina, Venus."

2) 3. Mos. 16, 26.

3) Jud. 10, 3.

— Ruth vor ihrer Verheirathung mit Boas[1]), — die schöne Bathseba, als König David gegen sie entzündet ward[2]), — die Tochter Pharao's in den lauen Fluthen des Nils[3]) u. s. w. Auch die, denen passirt war, was 3. Mos. 15, 16 geschrieben steht, mußten baden, denn der gottbegeisterte Führer des Volkes Israel hatte seine diätetischen Vorschriften zu religiösen Satzungen erhoben! Aber auch in weit jüngeren Zeiten hatten die Bäder noch große Geltung. Der Edelmann konnte erst nach genommenem Bade den Ritterschlag empfangen, das Brautpaar mußte gebadet werden, bevor es zum Altare trat, ja selbst die Hochzeitsgäste wurden nicht anders zugelassen. Aber nicht blos als Vorbereitung auf solche Ehrentage war das Baden üblich. Die Sitte, den Leib mit Wasser zu waschen, war eine ganz gewöhnliche und für alle Altersklassen und Menschentribus allgemeine. Zu dem Ende hielt die Baderzunft öffentliche Badehäuser und alle Sonnabende gingen Baderprocessionen mit klingenden Becken durch die Straßen, um Krethi und Plethi daran zu erinnern, daß es Zeit sei, den Werktagsschmutz abzuwaschen. Möchte das doch noch so sein![4]) Ich glaube, wir hätten des Plebeismus weniger —

1) Ruth 3, 3.

2) 2. Sam. 11, 2.

3) 2. Mos. 2, 5.

4) In England sind bereits im vorigen Jahre 25 große öffentliche Bad- und Waschanstalten errichtet worden. In London bestehen deren 10. Der Preis ist sehr niedrig gestellt: nach dem gesetzlichen Tarif wird jedes Bad mit 1 Ngr. bezahlt. Der Zudrang der Badenden übertrifft alle Erwartung; eine einzige dieser Anstalten hat das letzte Jahr 200,000 Besucher gehabt. Die gute Wirkung dieser neuen Maßregel ist wunderbar gewesen und alle englischen Aerzte erkennen einstimmig an, daß die öffentliche Gesundheit sich um vieles gebessert hat. Möchte man doch auch bei uns auf Wiedereinführung dieser öffentlichen Badehäuser bedacht sein; die französische Nationalversammlung hat sich bereits mit einem solchen Gesetzentwurfe im Interesse der arbeitenden Klassen beschäftigt.

allerwenigstens würde unserem „souverainen Volke" weniger das Fell jucken. Doch reden wir ernsthaft von der Sache. Die Fürsorge des Staats für öffentliche Waschhäuser und Bäder gehört, nächst der Beschaffung gesunder Wohnungen für die ärmeren Klassen, zu den dringendsten Verbesserungen unserer gesundheitspolizeilichen Einrichtungen. Gesundheitspolizeiliche Einrichtungen? . . . O du wunde Stelle in unseren socialen Zuständen, wie bist du so bedürftig der Heilung! Nur Eins, das hier sehr nahe liegt, wollen wir herausheben. Der Staat unterhält Medicinal-Collegien und creirt Sanitätsräthe; wer aber bekümmert sich darum, wenn die Sanität des kleinen Bürgers in der Stadt und des bäuerlichen Hintersassen auf dem Lande lädirt ist? Weder der Staat noch die Commune. Denn wenn es auch notorisch ist, daß diese Menschen eben genug haben, um in gesunden Tagen kümmerlich auszukommen, daß sie aber, sobald Krankheit den täglichen Erwerb stört, in die bitterste Armuth verfallen; so gehören sie doch nicht zu den notorischen Armen, stehen nicht auf der Liste der Armenverwaltung und sind diese ja auch nicht mit der Bitte um Unterstützung angegangen. Ach nein! sie ringen in der Stille mit der Armuth, sie verbergen ihr Elend vor der Welt, sie wollen lieber darben als für unbescheiden und zudringlich gelten —: sie sind die sogenannten verschämten Armen. Beklagen wir diese armen Menschen, wenn Krankheit über sie und die Ihrigen kommt —: sie sind die Beute der Quacksalber . . . . Heißt es zu viel verlangen, wenn wir die Staatsregierungen angehen, diesen so nützlichen Klassen, die im Frieden des Staates Lastthier und im Kriege die Stellvertreter sind, die sich für uns todtschießen lassen, durch Verträge mit Aerzten und Apothekern freie ärztliche Hülfe und freie Medicamente zu gewähren? Man erwidert, der Staat habe der Ausgaben zu viele, als daß etwas

über bliebe für die Werke der christlichen Liebe und Barmherzigkeit, das Budget sei ohnehin schon belastet genug, die Fonds wären erschöpft, die Cassen leer. — Aber ließe sich hiermit die Sache von der Hand weisen? Ist der Staat nicht schuldig und verbunden das Eigenthum zu schützen, und beschränkt sich nicht das Eigenthum des Besitzlosen auf seine Gesundheit — auf seine Arbeitskraft, ist diese nicht das Capital, das ihn ernährt? — — Man vermindere den Staats-Etat durch weise und billige Reductionen, kürze die übermäßigen Dienst- und Gnadengehalte, mache die heimfälligen Canonicate, diese scandalösesten aller Sinecuren, zum Erbtheil der Armuth, die ein Recht darauf hat, und die Mittel werden im Ueberfluß da sein. Ich sage: die ein Recht darauf hat, denn die Canonicate sind klösterliches Gut, und die Klöster waren die Almosenpfleger der alten Zeit; sie speiseten nicht blos den Hungernden, der an ihre Pforte klopfte — nein, sie bezahlten auch Medicamente für verschämte Arme, hatten ihre Klosterärzte und verwandten dieselben zu Gunsten jener Unbemittelten. Unsere Mannsstifter sind gottlob endlich aufgehoben (ein schon 1831 von der zweiten hannoverschen Ständekammer desfalls gestellter Antrag war leider erfolglos geblieben) — der Klosterfonds wird Universalnachfolger dieser aufgehobenen Stifter, und so wären ja für die Folge die Mittel gefunden, der Noth unserer Mitmenschen abzuhelfen. Denn mit dem Gelde, das so ein Canonicus alljährlich blos — für Cigarren verausgabt, kann man schon eine tüchtige Apothekerrechnung bezahlen und mancher armen Familie den Ernährer erhalten. Möge die Zukunft wieder gut machen, was die Vergangenheit gefehlt — möge der Staat, bei Verfügung über diese Mittel, eingedenk sein seiner Schuld an die Armuth! Wir sind weit entfernt, einzustimmen in die schwindsüchtigen Theorien jener Wirrköpfe, die dem Volke Wahn-

bilder vorgaukeln, deren Verwirklichung eine Unmöglichkeit ist. Daß aber der Staat jenen fleißigen Menschen, die in gesunden Tagen zwar ihr nothdürftiges Auskommen, wenn aber Krankheit ihnen die Hände lähmt, über keinen Nothpfennig zu verfügen haben, — daß der Staat diesen so nützlichen Menschenklassen, um sie vor dem Unglücke völliger Verarmung, vor Siechthum und Verkrüppelung durch Quacksalberei zu bewahren, rechtzeitige ärztliche Hülfe und freie Arzneien gewähre, — das liegt, abgesehen von allem communistischen Treiben und Träumen, mit Fug und Recht im Geiste und in den Forderungen unserer Zeit, und diesen Forderungen sollen die Staaten bei Zeiten und nicht erst dann nachgeben, wenn der Boden vulkanisch erzittert. — Das Proletariat hört auf gefährlich für uns zu sein, wenn es sich von der lebendigen wohlwollenden Fürsorge der Besitzenden umgeben und geschützt weiß. — — Wird der neue Geist, der über unser Vaterland aufgegangen, auch in dem Betracht wirken und walten im Segen? . . . Noch scheint's, wie hier die Sachen stehen, nicht so. Nach den Landesverfassungsabänderungen vom 5. September 1848 sind in den neuen hannover'schen Kammern alle Stände vertreten, nur der ärztliche nicht — der ärztliche, dem die Humanität und der Staat doch so große und schwere Verpflichtungen auflegen. Unsere Sanitätsräthe sind nach wie vor bloße Titularen, haben als solche nichts zu thaten und nichts zu rathen, und auch unser Staatsrath allerneuesten Stils hat freilich seit kurzem, was sonst nicht der Fall war, zwei Medicinalpersonen als Mitglieder zwischen sich; aber ein eigentlicher Gesundheitsrath (den doch die Sultane Mahmud und Mehemed Ali trotz religiöser und nationaler Vorurtheile in der Türkei und Aegypten gegründet haben) ist auch bei dieser neuen Creirung nicht gestiftet worden. — Der Staat handelt nicht weise, indem er die Aerzte

von sich entfremdet, schon deshalb nicht weise, weil kein anderer Stand so oft mit allen Schichten des Publikums in Berührung kommt, und einen so großen Einfluß auf die (für constitutionelle Staaten doch so wichtige) öffentliche Meinung hat, als der ärztliche[1]).

Doch genug hiervon, und jetzt wieder zu unserer textuellen Erörterung zurück. — Wie wichtig es sei, daß die Haut frei und ungehindert ausdünste, daß diese Ausdünstung jedoch nur dann genügend von Statten gehen könne, wenn die Haut die gehörige Lebensthätigkeit besitze, hat der Verfasser schon oben zu erweisen sich angelegen sein lassen. Es ist ferner dargethan, daß diese Lebensthätigkeit der Haut vor Allem durch Reinlichkeit erhalten und gehoben werde, und da nun das beste Reinigungsmittel der Haut, wie nicht bezweifelt werden kann, das laue Bad ist, so ist unser Rath der: nehmen Sie wenigstens zwei solcher lauen Bäder wöchentlich, meine Verehrten. Der beste Leiter dabei wird Ihr Gefühl sein, das am sichersten den Temperaturgrad bestimmen dürfte, der Ihnen behaglich ist. Es versteht sich von selbst, daß im Winter das Bad in einem gewärmten Zimmer genommen werden muß. Kürzen Sie dann aber auch die Zeit nicht zu sehr ab, verharren Sie 50 bis 60 Minuten in dem Bade, lassen Sie sich nach demselben die Haut gehörig frottiren, hüllen Sie sich in einen erwärmten Flanellmantel und legen Sie sich eine halbe bis ganze Stunde in's Bett; die Procedur wird Ihnen wohl thun! — Manche freilich glauben das nicht. Sie sprechen mit Meu-

---

1) Meint man, die officielle Armenpflege müsse auf die Armuth im engeren Sinne beschränkt bleiben, da man den staatlichen und Communal-Wohlthätigkeitsmitteln unmöglich Alles aufbürden könne, so bahne der Staat doch wenigstens den Weg der Association an — ein Weg, den Handwerksgesellen und Fabrikarbeiter schon längst mit so gutem Erfolge eingeschlagen haben.

sel: „ich habe diese Hautgerberei nie geübt und bin sehr alt geworden". Aber wäre der fleißige Meusel nicht vielleicht noch älter geworden, wenn er auch der Hautcultur sich befleißiget hätte? ... Doch was ist schwerer zu überwinden als das Vorurtheil, das sich, wie die tägliche Erfahrung lehrt, steif und hartnäckig jeder besseren Erkenntniß entgegenstemmt.

„Zerhau den Wind auf seinem Gange,
„Greif mit der Hand das Sonnenlicht,
„Zertritt den Schatten wie die Schlange,
„Das — Vorurtheil bezwingst Du nicht."

Sparen auch wir die Mühe, und empfehlen wir lieber denjenigen unter unseren Lesern, die zu obstinat sind, als daß unsere schwachen Kräfte Stand gegen sie hielten, — die

Waschungen mittelst eines feuchten Schwammes. ... Ueberziehen Sie hiermit, am besten des Abends vor Schlafengehen, stellenweise den ganzen Körper, und spülen und drücken Sie den Schwamm in einer Schale mit lauem Wasser aus. Sie werden sich wundern über die Menge Schmutz, die sich trotz Ihres täglichen Wäschewechsels auf Ihrer Haut absetzt! — Die Füße auf diese Weise oder durch

Fußbäder rein zu erhalten, ist doppelt nothwendig. Sind die Füße doch, besonders was ihre untere sehr nervenreiche Fläche und die Gegend um die Zehen betrifft, ein äußerst wichtiges Absonderungsorgan, dessen Thätigkeit, wie oben schon allen Ernstes erinnert, nicht ohne großen Nachtheil für die Gesundheit gehemmt und unterdrückt wird. Denn die Nerven der Füße correspondiren mit denen des ganzen übrigen Körpers, und manches schwere und lästige Uebel: Magen- und Blasenkrämpfe, Geruchlosigkeit, Schwerhörigkeit und Blindheit, hat in vernachlässigter Fußcultur seinen Grund. — Auch ein Wort über das vor einigen Jahren in Mode gekommene

Regenbad möchte hier seinen schicklichen Platz finden. Kalt genommen ist dieses Sturz- oder Regenbad zwar schon ein bedeutender Nervenreiz; warm oder lau eingerichtet, wirkt es jedoch nicht mehr, als was eine bloße Waschung der Haut auch leistet. Wer's gewohnt ist, mag damit fortfahren; wir unseres Theils geben den Waschungen mittelst eines feuchten Schwammes den Vorzug. Diese wie auch die Bäder reinigen noch gründlicher die Haut, wenn man sich dabei der

Seife bedient, doch muß solche leicht auflöslich sein, gut schäumen und die Haut nicht reizen oder spröde machen, sondern weich und geschmeidig erhalten. Unter dem Collectivnamen: „Toilette-, Bade- und Gesundheitsseifen" kommen eine Menge Sorten im Handel vor, als da sind: Rosen-, Cacao-, Mandel-, Cocosnußöl-, Soda- und Windsorseife, Crême d'Amande u. s. w. Die mildeste und daher für eine zarte und reizbare Haut geeignetste, ist die mit Mandelteig versetzte „kalifreie Benzoë-Mandelseife", doch kommt es bei allen diesen Sorten sehr auf die Fabrik an, aus welcher dieselben bezogen werden.

Haben wir bislang von der Reinlichkeit im allgemeinen gesprochen, so werden wir schließlich auch noch einiger Specialien derselben Erwähnung thun müssen. Wir verstehen darunter das Waschen und Ausspülen der Hände, des Gesichts, der Stirne, der Augen, der Ohren und des Mundes, das bald nach dem Aufstehen mit kühlem Wasser vorgenommen, uns frisch und zu den Geschäften des anbrechenden Tages aufgelegt macht. Aus den Augen entfernen wir den Schleim und Schlick, den die Meibom'schen Drüsen und die Thränencarunkeln über Nacht abgesetzt haben; aus dem äußeren Gehörgange schaffen wir das überflüssige Ohrenschmalz weg, das durch seine Verhärtung Schwerhörigkeit, ja völlige Taubheit verursachen kann, und von unseren

alten Lebensgefährten, den Zähnen, bürsten wir den Weinstein, dieses Präcipitat des Speichels ab. Man versäume das nicht! „Reinlichkeit ist halbes Leben", und wie wichtig sind Auge und Ohr für den spirituellen Organismus! Durch das Auge tritt der Mensch in die Welt, durch das Ohr tritt die Welt in den Menschen. Der Taube, mitten in der Gesellschaft zur Einsamkeit verdammt, ist unzufrieden, verdrießlich, mißtrauisch; man kann ihm nicht beikommen mit dem lebendigen Worte, das versöhnt und ausgleicht, den Geist bewegt und das Herz rührt, und doch war's vielleicht nur vernachläßigte Hautcultur, die den Grund zu seinem beklagenswerthen Uebel legte. — — Aber auch die Zähne sind keine nur eingebildete Nothwendigkeit, kein nur der Eitelkeit dienender Luxus. Ihre Erhaltung ist in vielfacher Hinsicht von großer Wichtigkeit und nimmt mit allem Rechte die größtmöglichste Vorsorge in Anspruch, weshalb unsere verehrten Leser und Leserinnen es denn auch zu Dank annehmen wollen, wenn wir der

Zahndiätetik

einen eigenen Abschnitt einzuräumen, für nützlich und nothwendig erachteten. — Wir haben Männer gekannt, die sich bis ins hohe und höchste Alter der Integrität ihrer Zähne erfreuten. Es sind das allerdings Seltenheiten. Aber die Seltenheit würde aufhören, wenn man sich mehr einer verständigen Pflege der Zähne befleißigte. — Naturgemäß tritt nach dem 50. Lebensjahre das Zahnfleisch immer mehr von den Kronen der Zähne gegen deren Wurzeln zurück, wodurch die Zähne scheinbar länger, und weil nun der nicht emaillirte, früher vom Zahnfleische bedeckte Theil zum Vorschein kommt, auch gegen die Einflüsse der Wärme und Kälte um so empfindlicher werden. In dieser Epoche der begin-

nenden Decrepidität ist doppelte Vorsicht nöthig. Der Biß auf eine harte Brodrinde, auf ein mit den Speisen vermischtes Steinchen, Hagelkorn oder Knochensplitterchen — kann einen Zahn kosten! Ein Glück, daß die Pfeifenspitzen jetzt elastisch sind. — Auch in der Zahnarzneikunde spielt die Geheimnißkrämerei eine große Rolle, und doch ist das große Geheimmittel, gesunde Zähne zu haben und diese bis in's hohe Alter zu bewahren, kein anderes — als Reinlichkeit. Sorgfältige Reinigung der Zähne am Morgen mittelst nicht zu scharfer und steifer Bürsten und Ausspülen des Mundes nach jeder Mahlzeit! . . . Wie soll man bürsten? Außen und innen von der Wurzel nach der Krone, denn das Zahnfleisch soll an-, nicht abgedrückt werden — also oben vom Zahnfleisch abwärts und unten vom Zahnfleisch aufwärts, und dann recht gründlich die Kronen und Kauflächen! Denn in den Furchen der Kronen, wo der Schmelz am dünnsten ist, geht der Zahn am ersten an; die Speisen werden in diese Vertiefungen hineingebissen, die Reste gehen in Verderbniß über und legen den Grund zur Caries. Ist es gut, wenn man sich dabei eines Zahnpulvers bedient? O ja, doch darf ein solches nicht chemisch auf die Zahnglasur einwirken; es soll nur die Zähne reinigen und das Zahnfleisch stärken. Diesen Anforderungen entspricht ein Zahnpulver aus gleichen Theilen China, Kohle und Magnesia mit einem kleinen Zusatze von Myrrhe und einigen Tropfen Nelkenöl, dessen Nützlichkeit Verfasser aus 30jähriger Erfahrung rühmen kann. Dasselbe putzt zwar nicht wie das „sans-pareil-Damen-Zahnpulver", aber wir haben ja soeben gehört, daß die chemisch auf die Zahnglasur einwirkenden Zahnpulver nichts werth seien, und zudem machen ja auch unsere verständigen Leserinnen keinen Anspruch mehr auf zwei Reihen . . . blendend weißer Zähne hinter purpurnen Lippen. Gutes Zahnpulver verändert

die natürliche Farbe des Zahnes nicht. — Das Wasser zum Reinigen und Ausspülen des Mundes und der Zähne muß Zimmertemperatur haben. Warmes Wasser macht das Zahnfleisch lax und verwöhnt die Zähne, so daß sie kaltes gar nicht mehr vertragen, und ein Hauch kalter Luft schon hinreicht, Schmerzen zu erregen. Wer sich jedoch nun einmal an warmes Wasser gewöhnt hat, der gehe nicht plötzlich zu kaltem über, sondern mische täglich etwas mehr kaltes dem warmen zu. —

Zahnstocher sind verrufen, doch verdient nur ihr Mißbrauch Tadel. Alle Zähne sind nämlich nach der Wurzel hin schmäler und haben hier Zwischenräume, in welchen sich zähe Substanzen, Fleischspeisen u. s. w. beim Kauen festsetzen. Diese Rückbleibsel gehen unter dem Einflusse der Mundwärme und des Speichels leicht in Verderbniß über, verursachen übelriechenden Athem, reizen das Zahnfleisch und schaden den Zähnen. Sie müssen entfernt werden, jedoch nicht mit metallenen Nadeln, welche Zahn und Zahnfleisch mechanisch verletzen und den Grund zu Caries und Mundgeschwüren legen. Man empfiehlt schildpattene oder aus weichem Holz gefertigte Zahnstocher. Letztere werden seit einigen Jahren auf manchen Wirthstafeln gratis zum Besten gegeben, — die Zahnstocherbüchse steht neben den Assietten und vervollständiget das Tisch-Service. Die Mode ist, wenn auch eben nicht sehr delicat, doch so übel nicht und hat wenigstens das Gute, die Gäste von dem so schädlichen und ekelhaften Manöver mit der Gabelspitze abzuhalten. Am besten aber ist, Jeder führt seinen Zahnstocher mit sich und wählt dazu eine Federspule. Die ist biegsam und bricht nicht ab. —

Landleute thun gar nichts für ihre Zähne und haben die besten. Das kommt daher, weil sie ihre einfache Kost langsam und erst nach deren Abkühlung und nicht wie die vornehmeren Stände

siedheiße und eiskalte Speisen und Getränke in schneller Aufeinanderfolge zu sich nehmen. Bekommen doch selbst Glas- und Porzellangefäße Sprünge und Risse durch so rasche Temperaturübergänge, und das Email unserer Zähne hat große Aehnlichkeit damit. —

„Aber man mag es mit der Reinlichkeit noch so genau nehmen, mag Morgens die Zähne auf's sorgfältigste bürsten und sich nach jeder Mahlzeit den Mund ausspülen, der fatale Wein- (Zahn- oder Speichel-) Stein setzt sich dennoch an." Sehr wahr, meine Verehrten, und vor Allem disponirt ein schlechter Magen und ganz besonders Gicht dazu. Wir müssen daher diesen Weinstein von Zeit zu Zeit, je nach Umständen alle Jahr oder alle zwei Jahre, von einem geschickten Zahnarzte entfernen lassen. Thun wir das nicht, so drückt und lockert der Ansatz das Zahnfleisch, giebt zu Zahn- und Zungengeschwüren Anlaß und hat das Wackeln und Ausfallen sonst gesunder Zähne zur Folge. Ueberhaupt ist es sehr zweckmäßig, seine Zähne wenigstens einmal im Jahre von einem kundigen Zahnarzte untersuchen zu lassen. Denn manche Zahnkrankheit entwickelt sich nur sehr langsam und ist im Anfange leicht zu heben. Machen wir uns auch hier von dem Vorurtheile frei: die Zähne würden böse, wenn man sie purre. Ein guter Zahnarzt zerstört nicht — seine Kunst tritt der Zerstörung helfend und heilend entgegen und kann uns vor unsäglichen Schmerzen bewahren. —

O die bösen Zahnschmerzen! Reden wir auch von ihnen noch ein Wort. Sie gehen nicht immer direct von den Zähnen aus; zuweilen sind diese völlig gesund und es liegen den horrenden, ja bis zu Convulsionen gesteigerten Schmerzen ganz andere Ursachen: rheumatische und gichtische Reizung, Blutcongestion u. s. w. zum Grunde. Es folgt, daß je nach Verschiedenheit

dieser Ursachen, auch das Heilmittel verschieden sein muß. Man greife daher nicht nach dem ersten besten und traue überhaupt solchen Anpreisungen nicht. Durch das Kreosot z. B. sind mehr gesunde Zähne verdorben als Zahnschmerzen geheilt. — Aber auch den hohlen Zahn lasse man nicht sogleich ausziehen: die Zähne wachsen nicht wieder, wenn der Mensch über den Zeitraum des Zahnwechsels hinaus ist! Das Ausziehen ist das letzte und, trotz aller gefühlaufhebenden Aetherisation, sehr lugubre Mittel.

Da dasselbe aber nicht immer zu umgehen ist, und der Verlust der Zähne ja auch eben so oft durch andere Umstände herbeigeführt sein kann, so haben wir schließlich auch noch Antwort auf die Frage zu geben: sind künstliche Zähne ein brauchbarer Ersatz der natürlichen, oder dienen sie nur der Eitelkeit und dem Luxus? — Wir antworten: Mit gut eingesetzten Zähnen läßt sich ganz gut käuen, und der künstliche Zahn thut bei'm Sprechen die Dienste des natürlichen. Fehlende Vorderzähne beeinträchtigen die Aussprache [1]) und auch die Bildung des Mundes erleidet Einbuße, wenn die Zähne lückenhaft sind. Darum sind künstliche Zähne denn auch uralt: schon 500 Jahre vor Christo erwähnt ein altes römisches Gesetz derselben. Ein Zusatz nämlich zu dem auf den zwölf Tafeln enthaltenen Gesetze gegen den Luxus bei Leichenbestattungen, statuirt die Ausnahme: „es sei denn, die Verstorbenen haben mit Gold befestigte Zähne gehabt." Mit diesem Golde die Todten zu begraben oder zu verbrennen, blieb Jedem unbenommen. Der Fall muß also doch nicht selten gewe-

---

1) Unmittelbare Dienste leisten die Zähne bei der Aussprache des s, sch, es, esch, ed, et, z, f, v und r, die undeutlich werden, wenn einige Schneidezähne fehlen. Die reinsten Zischlaute sind Zahnlaute. Confer. Heusinger in Magendie's „Handbuch der Physiologie," Bd. I. Anm. 35.

sen sein, daß künstliche Zähne mit Golddraht befestiget waren, sonst hätte man's wohl nicht der Mühe werth gehalten, ein eigenes Ausnahmegesetz dafür zu erlassen [1]. — Weiterhin gerieth die Kunst in Abnahme und war gänzlich in Vergessenheit gekommen, als 1728 Pierre Fauchard zu Paris wieder damit hervortrat. Seitdem cultivirt man sie eifrigst, ja die neueste Zeit hat diese Kunst dergestalt gehoben und vervollkommnet, daß die Behauptung: kein Organ unseres Körpers kann heutiges Tages so brauchbar und naturgemäß ersetzt werden als die Zähne, keine Uebertreibung ist. Nichtsdestoweniger hegen Viele noch das Vorurtheil, künstliche Zähne seien zum Kauen unbrauchbar, verdürben die noch vorhandenen natürlichen und verursachten einen üblen Geruch aus dem Munde. Dem ist nicht so. Gut angelegte künstliche Zähne schaden den vorhandenen durchaus nicht, sind bei einiger Vorsicht vollkommen brauchbar zum Kauen und verursachen nur dann üblen Geruch, wenn die nöthige Sorgfalt bei ihrer Reinigung verabsäumt wird. Nüsse freilich kann man nicht damit aufknacken, Fäden nicht damit abbeißen; aber das sollen ja auch die natürlichen nicht! So wie man diese behandelt, behandle man auch die künstlichen, d. h. man schone und reinige sie, wie man jene schonen und reinigen soll, nehme sich vor zähem Fleische in Acht, beiße auf keine harten Körper und spüle nach jedesmaligem Speisegenusse den Mund mit Wasser aus. Wo letzteres nicht sogleich thunlich ist, wie bei großen Diners u. s. w., da lasse man Mandelgebackenes, Feigen, Erdbeeren und dergl. lieber vorübergehen, indem Restchen und Samenkörner davon sich leicht unter die Gebißplatten schieben und hier empfindliche Schmerzen verursachen. —

---

1) Cicero de Legibus II, 24.

Anfänglich macht das Tragen künstlicher Zähne einige Unbequemlichkeit (die Zunge hatte sich gewöhnt an die Zahnlücke), doch ist das sehr bald vorüber und selbst die empfindlichsten Personen empfinden schon nach wenigen Tagen nichts mehr davon. — Endlich sei auch noch bemerkt, daß die Angst, welche Einige vor Goldlegirungen als der Gesundheit nachtheiligen Metallverbindungen hegen, eine völlig ungegründete ist. Genießen Sie, was das betrifft, immerhin dreist Alles, was sonst für gut und zuträglich gilt — Sie laufen nicht Gefahr, durch chemische Zersetzung des Golddrähtchens Ihres Zahns vergiftet zu werden. — Also auch von dieser Seite trifft den künstlichen Ersatz eines mangelnden Organs kein Vorwurf; Nachtheil bringt nur der absolute Mangel — die Zahnlücke. Wie viel unangenehme Folgen diese hat, ist schon oben berührt worden, wir erinnern hier nur noch an das ekelhafte Hervorspritzen des Speichels während des Sprechens, — eine Widerwärtigkeit, so unleidlich für den Gegenüberstehenden, daß auch der ärgste Speichellecker schwerlich Begehr danach hat. ... Im höchsten Alter erhärtet das Zahnfleisch zu einer knorpelartigen, die Zähne ersetzenden Membran, und wer es bis dahin gebracht, bedarf des künstlichen Gebisses nicht mehr.

Die Reinigung des äußeren **Gehörganges** pflegt mittelst eines Ohrlöffelchens zu geschehen. Man verfahre behutsam damit: zu tiefes Hineingehen kann Verletzung des Trommelfelles zur Folge haben. Auch soll überhaupt nur der Ueberfluß entfernt, nicht alles Ohrenschmalz bis auf den Grund weggeräumt werden; denn die Natur hat die kleinen Drüschen, die es absondern, nicht umsonst geschaffen — ihr Produkt gewährt Schutz gegen äußere Schädlichkeiten und dient außerdem dazu, die Wände des Gehörganges weich und geschmeidig zu erhalten. Freuen wir uns, daß diese dem Anscheine nach honigte Masse nichts

weniger als honigsüß, vielmehr gallenbitter ist. Hilf Himmel! wie würden wir geplagt sein von dem was da kreuchet und fleuget auf Erden: von Wespen und Bienen, Brummern und Hornissen, Ameisen und Ohrwürmern! Haben wir doch schon genug an jenen impertinenten Eindringlingen, die trotz aller Widerlichkeit des abwehrenden Stoffes ab und an sich in unsern Ohren verirren. Also nicht Wegräumung von Grund aus, kein kühnes und keckes Radikalverfahren — nur der unnütze Ueberfluß soll entfernt werden, und die unschädlichste Art, wie dieses geschieht, ist die — mittelst eines angefeuchteten Zipfels vom Handtuche, den man mehrmals im äußeren Gehörgange herumdreht.

Wir bleiben der Reihenfolge getreu, in welcher wir die einzelnen Theile dieses kleinen Werkes abzuhandeln uns vorgesetzt haben, und sind jetzt bei den Kapitel

Von der Bewegung

angelangt .... Den Bauer setzt der Pflug, den Soldaten das Commando, den Tagarbeiter — der kategorische Imperativ des Magens in Bewegung; den sitzenden Ständen aber, bei welchen diese unbedingten Beweggründe wegfallen, müssen wir bewegliche Vorstellungen machen, um sie in Bewegung zu setzen. Wohlan! .... Bewegung ist der allgemeine Lebenspuls der Natur. Bewegung ist auch in der Lebensuhr des Menschen die große Spannfeder, — ist das Grundbedingniß, die Seele aller körperlichen und geistigen Gesundheit. Denn ohne hinreichende Bewegung geräth der Kreislauf ins Stocken, ist das Athmen oberflächliches Pfuschwerk, erschlaffen und versteifen die Muskeln und Bänder der Gliedmaßen, sind Ausdünstung und Eßlust, Verdauung und Er-

nährung, Absonderung und Entleerung, Schlafen und Wachen, Denken und Thun, ungenügendes und unerquickliches Halbwerk, kurz — ohne Bewegung keine Gesundheit des Körpers, keine Heiterkeit und keine Thatkraft, kein echtes und rechtes Wirken und Schaffen des Geistes! Ja wahrlich, meine lieben Leser, ich sage Ihnen, es würde besser gehen — wenn man mehr ginge: das Gehen in Gottes freier Luft, die Respiration in freier, reiner Atmosphäre macht frisch, frei, froh und gesund! Da sitzt der Stubenhocker in des Körpers verzogener Haltung, die Feder in der Hand, die Mütze über die Ohren, umgeben von Tabackswolken. An Speise und Trank fehlt's ihm nicht, auch ist seine vortreffliche Kost sehr wohl geeignet die materiellen Stoffe zu gesunden Säften herzugeben. Aber bevor diese Säfte zum Verbrauche tauglich sind, müssen sie in ein gutes gesundes Blut, den Urquell alles organischen Werdens und Seins, umgearbeitet werden, was hauptsächlich in den Lungen durch Hinzutritt des Sauerstoffgases geschieht, und um diesen für die Oekonomie des menschlichen Organismus so überaus wichtigen Akt vollständig zu vollführen, ist tüchtige Bewegung in freier Luft, ein täglich treu und gewissenhaft zu absolvirendes ambulatorisches Pensum nöthig, und hier eben hapert's — hinc illae lacrimae: da liegt der Hase im Pfeffer! Denn das bischen Spazierengehen unseres Stubenhockers, der sich erst dann auf kurze Zeit dem Pferch seines Arbeitszimmers entreißt, wenn die Abendglocke tönt und der Dämmerungsfalter aus seinem Schlupfwinkel kriecht, oder die kleine Spazierfahrt, die er auf mac-adamisirten Wegen im bequemen, oft noch obendrein hermetisch verschlossenen Wagen macht, um noch einen Abschiedsblick der scheidenden Sonne zu erhaschen, — das wird man doch wohl nicht Bewegung nennen wollen? Complimente sind's, Du haussässiger Leser Du, Complimente, die Du der Natur machst, —

falsche Münzen, womit Du sie um den Zoll prellst, den sie von uns fordert. Bewegung soll unsere Muskeln bis zur Ermüdung in Thätigkeit setzen, soll den Kreislauf beschleunigen und uns den Brustkasten öffnen, auf daß Gottes freie Luft frisch und frei hineinziehen und unsere Lungen sättigen und ausfüllen könne bis in die äußersten Zellchen. So nur entsteht rothes gesundes Blut, und nur das ist im Stande unser Nervensystem gehörig zu nähren und der Vitalität des Organismus Halt und Dauer zu geben. Diese Bewegung fehlt unsern Stubensitzern, und darum sieht der Eine so bleichgelb und schmächtig, der Andere so schwammicht und aufgedunsen aus. Der da hat schon in der Jugend, auf den verkümmernden Schulbänken, die Unschuld der Gesundheit verloren, hat schon aus jener Zeit den hypochondrischen Tic herübergebracht, dieser dagegen — der Völlerei gelebt und den ganzen Tag im Lehnstuhl gesessen. Bei Allen äußert sich eine krankhafte Reizbarkeit, die sie zur Plage ihrer Umgebung macht und je nach der Stellung, die der Stubenhocker im Staate einnimmt, mehr oder weniger Unheilschiefe und harte Gesetze und Urtheile, widrige Resolutionen, einseitig abgefaßte Berichte — gehässige Delations-Intriguen gebiert. Denn die Verdauung des Stubenhockers ist gestört, er ist leberkrank, und Unterleibsleiden stimmen verdrießlich, mürrisch, menschenfeindlich. Ein solcher Hosenpapa und pedantischer Gottfried ärgert sich über Jeden, der frisch und fröhlich zu ihm herantritt, ärgert sich über Jeden, der nicht wie er mit Hämorrhoiden und Stercoralkoliken geplagt ist oder nicht von Podagra und Rheumatismen gezwickt und gekniffen wird, ärgert sich über den gegründetsten Einwand, der seinen unpraktischen Vorschlägen gemacht wird, und ärgert sich nebenbei — über sich selbst: über seine Schulsteifheit wie über die Steifheit seiner Gelenke, — über seine Magerkeit oder respective seinen Fett-

bauch. In diesem ist's aber auch nimmermehr richtig. Wie der sich spreizet und aufbläht und wie es knurret und quaket darin! Ist's einem doch, solchem Stubenhocker gegenüber, als wenn man vor einer Froschlache oder vor jener Höhle Thraciens stände, in der einst Aeolus auf Jupiter's Befehl die Winde eingesperrt hielt. Ganz so heult und pfeift es, mit Verlaub zu melden, in seinem Leibe. Und das sind keine Gaukelspiele der Schöpferin Phantasie, es ist kein eingebildeter Plagegeist, der hier spukt und rumort. Nein wahrlich nicht! Der Glaube an seine Realität wird auf mehr als einem Wege sinnlicher Erkenntniß zur unumstößlichen Gewißheit erhoben, und nur wer das seltsame Gemurmel zum ersten Male hört, dürfte allenfalls versucht sein zu fragen: „was beliebt Ihnen? was befehlen Sie?" „Nichts," erwiedert der Stubenhocker, wehmüthig mit der Hand winkend und muß jede weitere Erörterung, auch wenn sie nicht schon an sich anstößig und ignobel wäre, schuldig bleiben, denn der Tumult geht von neuem los — der arme Mann kann vor Aufstoßen nicht zum Worte kommen, kann nur seufzen und sich ärgern im Stillen über — die verwünschten Blähungen. Bewegung, guter Mann, Bewegung! Gehen und fahren, reiten und rudern, ringen und jagen, turnen und voltigiren Sie, schieben Sie Kegel und sägen Sie Holz, drechseln und hobeln, oder graben und hacken Sie, bis Sie vor Ermüdung aufhören müssen. Und das Alles sollen Sie um so eifriger treiben, je mehr Ihre Berufs- oder Amtsarbeiten Sie an's Zimmer fesseln. Der Bauer hinter'm Pfluge, der Postillon auf dem Pferde, der Jäger im Walde, der Arbeiter, der Soldat, der Matrose wissen nichts von Ihren Leiden, die ein kläglich-exclusives Eigenthum der sitzenden Stände, eine Ausgeburt der Civilisation — das Afterergebniß langer Sessionen sind. Der alte Weikard (vermischte medici-

nische Schriften) rieth solchen Kreuzträgern, sich mit dem Schulmeister zu theilen — in das Kirchengeläute. Mir, meine Herren, soll's gleich sein, wie und auf welche Art Sie sich Bewegung verschaffen, ich meines Theils fordere nur Bewegung im Allgemeinen, aber allerdings eine recht ernstlich gemeinte, kräftig anregende, Ihrer Körperconstitution und Individualität angepaßte Bewegung; denn ich weiß, daß nur dadurch Ihnen zu helfen steht. Lassen Sie sich weder durch die Furcht vor Erkältung noch durch überhäufte Geschäfte von diesen täglichen Körperübungen abhalten. Bewegung stärkt die Muskeln des Magens und der Gedärme, kräftigt die Verdauung und läßt jene abnorme Luftentwickelung — den murmelnden und brummenden Aeolus nicht aufkommen [1]).

Auch Sie, meine verehrten Leserinnen, wollen sich nicht einbilden, daß schon das Hin- und Herbewegen in Ihrer Haushaltung, das Auf- und Absteigen der Treppen, Ihre Geschäftigkeit in Küche und Keller Sie genugsam in Bewegung setze. Hausluft ist keine freie Luft, und wieviel fehlt einer solchen Bewegung doch auch sonst noch von Dem, was die Bewegung zur Wohlthat macht. Ich erinnere nur an die Unterhaltung, an die Erholung, Erheiterung und Erhebung, die ein Spaziergang im Freien, selbst zur ungünstigeren Jahreszeit gewährt. In Berggegenden zumal erscheint auch im Winter die Natur in täglich neuer Majestät, und der Friede, der darüber ausgebreitet liegt, stimmt auch uns fried-

1) Ideler leitet die trübe Gemüthsstimmung und Geistesumhüllung, welche bei an solchen Blähungen Leidenden vorkommt, von dem narkotisirenden Einflusse des Schwefelwasserstoffgases her, welches aus den im Darm lagernden Fäcalmassen aufsteigt. Gewiß sehr richtig und um so einleuchtender, wenn man erwägt, daß dieses Gas nicht blos im Darmkanale verharrt, sondern von hier aus in die gesammte Säftenmasse übergeht und mit dieser circulirt.

lich und macht vergessen Unbill und Schmerz und alles Wirrsal menschlichen Treibens. Geht aber, so betrachtet, schon auf dem einsamen Winterspaziergange Sinn und Reiz uns auf, um wieviel größer ist der Genuß beim Erwachen des Frühlings oder in dem belebenden Arom der Juniussonne — oder wenn des nordischen Herbstes anmuthige Tage wiederkehren! Wandeln wir auch nicht unter Orangen, Myrthen und Palmen — unsere Lindenblüthe, unser Wiesenheu, unsere Saat- und Kleefelder sind auch Wohlgerüche, und das Grün unserer Laub- und Nadelgehölze erquickt nicht minder wie der indische Banianenwald das Auge. Auch der Myops lasse dann frei umherschweifen den Blick; ist doch seine Kurzsichtigkeit vielleicht eben dadurch entstanden, daß das Auge beständig nur dem Sehen auf geringe Entfernungen angepaßt war. Diese tägliche Uebung wird seinen Gesichtskreis erweitern, gleichwie Uebung ja überhaupt alle Sinne stärkt, was man wohl beherzigen wolle auch im Lebensherbste; denn die Sinne stehen auf den Vorposten und von den Vorposten hängt die Sicherheit des Corps ab.

Aber nicht blos auf die äußern Sinne hat das Spazierengehen einen so wohlthätigen Einfluß, auch die Geistesverrichtungen gehen bei Dem, der fleißig geht, leichter von statten. Ganz natürlich! Denn Uebung und Bewegung des Körpers erhält Leib und Seele gesund, erheitert das Gemüth und weckt den Geist auf, und nur wer an Leib und Seele gesund ist (mens sana in corpore sano), kann Gehaltvolles und Gediegenes erschaffen. Was sagt unser Goethe im 3. Bande der Eckermann'schen Gespräche? „Die frische Luft des freien Feldes ist der eigentliche Ort, wo wir hingehören; es ist, als ob der Geist Gottes dort den Menschen unmittelbar anwehte und eine göttliche Kraft ihren Einfluß ausübte.“ Darum meint man auch, sei Byron, der täglich ritt,

ruderte, schwamm, focht, voltigirte, einer der productivsten Menschen gewesen.

Das paßt und schickt sich nun freilich nicht für Alle, denn die Bewegung soll nicht über das individuelle Vermögen, nicht über dasjenige Maß der Kraft hinausgehen, das einem Jeglichen zugemessen ist. Zu viel ist eben so unrecht als zu wenig, beides erschlafft, anstatt Stärke zu geben, und darum soll Jeder diejenige Art von Leibesübung treiben, die seinem Alter und seiner Körperconstitution am angemessensten ist. „Der alte Fritz“ pflegte zu sagen: „il faut traiter son corps en chien“ (man muß seinen Körper so arg wie einen Hund behandeln) und mag es zunächst von seinen Soldaten verstanden haben. Ein anderes Mal meint er, die Natur habe uns mehr zu Postillons als zu sitzenden Gelehrten geschaffen, wobei er wohl weniger an die alten Reichsposten, als an die noble Passion des Reitens gedacht. Und fürwahr! unser königlicher Philosoph hat auch hier das Rechte erkannt:

Das Reiten gewährt eine ganz vortreffliche Bewegung! Activ und passiv zugleich, stärkt es das Muskelsystem und durchrüttelt die Eingeweide, erregt die Lungen und befördert den Umlauf des Bluts wie jede Absonderung und Ausleerung. Wer täglich sein diätetisches Pensum zu Pferde absolvirt, wird weniger brouillirt sein mit seinem Unterleibe, und kann viel Geld — für abführende Pillen und bittere Essenzen ersparen. Und wie wächst der Muth und das Selbstgefühl in dem Bewußtsein, die lebendige Maschine unter uns in unserer Gewalt zu haben, das edle Thier nach Belieben zügeln und spornen zu können! So ein Reiter ist viel gewandter als andere Menschen seines Schlages: sein Körper hat sich eine bessere Haltung und Stellung, so ein gewisses air noble angeeignet, und was noch mehr sagen will: er ist drei-

ster, kühner, beherzter — nicht so voll Lebensangst und peinlichen pusillanimen Wesens. Wie schade und unrecht daher, daß unsere heutige Welt sich immer mehr abwendet vom Reiten. Alles will jetzt fahren, und selbst die Jugend spielt schon den Wagenhocker. — Wem das Gehen seiner Corpulenz oder anderer Umstände wegen beschwerlich fällt und das muthige Roß doch allnachgerade zu viel ist, der möge sich — vom Pferde auf den Esel setzen; auch dieser wird ihm die Gedärme wohlthätig durchschütteln und Brust und Zwerchfell in beschleunigtere Thätigkeit setzen.

Manche gehen nicht aus dem Hause, wenn ein bischen Wind weht, und fürchten namentlich den Ostwind wie der Wüstenbewohner den Samum. Thorheit! Der Ostwind führt den meisten Sauerstoff mit sich, und dieser ist das Lebensprincip der ganzen organischen Welt. Jeder Kutscher sagt uns, daß seine Pferde schneller laufen, wenn es gegen den Wind geht, als wenn dieser hinter ihnen herbläst, obgleich hierdurch das Ziehen doch offenbar erleichtert wird. Wind stärkt, meine Verehrten, und warum stärkt der Wind? Weil der Widerstand, den wir ihm entgegen zu setzen gezwungen sind, unser Muskelsystem zu größerer Thätigkeit antreibt, und die Luft dabei vollständiger in alle Bronchialzellen eindringt, alle Stockungen wegräumt und die Umwandlung des venösen Blutes in arterielles um so perfecter vor sich geht. Also nicht zu Hause geblieben, weil ein bischen Wind weht! —

Manche gehen nun zwar täglich in die Luft; aber sie spazieren zu langsam, sie schlendern, sie gehen nicht weit genug, und namentlich sind manche Hypochondristen gar nicht aus der Nähe ihrer Wohnung wegzubringen. Warum? .... Ich will es Ihnen leise und sub rosa sagen, günstiger Leser. Die ganze Intention dieser wunderlichen Menschen ist — auf den Stuhlgang gerichtet,

und da befürchten sie denn jeden Augenblick — von dem Bedürfnisse überrascht zu werden.

Andere gehen, reiten und fahren spazieren aus bloßer Mode, Langeweile und Eitelkeit, um ihre Equipage, Reitpferde, Kleider u. s. w. zu zeigen. Das ist nichts, meine Gnädigen. Auch die Bewegung will mit Ernst getrieben sein; zu gelinde ist ohne Wirkung. Der alte Holländer Boerhave verlangt, daß man sich bewege, bis man anfängt — zu schwitzen. Ehre seinem Andenken, aber die Mittelstraße dürfte auch hier die beste sein. Denn bei aller Vorliebe für eine recht kräftige Bewegung muß man doch zugeben, daß übertriebene Anstrengung Erschöpfung des Lebens der Muskeln, Erschlaffung, Schwäche und Steifigkeit in denselben hervorruft. Also nicht bis zur Erschöpfung, nur — bis zur gelinden Ermüdung! Die aber soll man spüren, und eine solche Bewegung — das können Sie versichert sein — hat schon Viele vor Gicht und Schlagfluß, Hypochondrie und Hämorrhoiden — vor der Fettsucht wie vor der Schwindsucht bewahrt.

Welche Zeit ist die beste zur Bewegung? — Die Salernitaner-Schule gab die Regel: „post coenam stabis seu passus mille meabis“ 1); die neuere Diätetik aber, die sich auf eine geläuterte Physiologie stützt, hat den alten Canon umgestoßen, und hält dafür, daß Bewegung unmittelbar nach Tisch mehr schadet als nützt. Der Magen, sagt sie, verlangt wie jedes andere Organ für seine ihm angehörige Function, eine gewisse Beihülfe von Seiten der Nervenkraft und einen verhältnißmäßigen Zuwachs von Blut in seinen Gefäßen, um den Verrichtungen, deren Resultat die Verdauung ist, genügend vorstehen zu können. Dieser

---

1) Nach dem Essen sollst du stehen
Oder tausend Schritte gehen.

Zuwachs an Nervenkraft und Blut aber entgeht dem Magen, wenn unmittelbar nach dem Essen Bewegung eintritt, indem alsdann Nervenkraft und Blutströmung ihre Richtung mehr nach den in Thätigkeit gesetzten Muskeln und Capillargefäßen der Haut, als nach dem Magen nehmen. Sehen wir doch auch die Thiere sämmtlich gern ruhen nach der Fütterung, — ein instinktives Verfahren, dessen Bedeutung und großer Nutzen durch das bekannte Experiment des verstorbenen Professors der Anatomie zu Cambridge, Sir Buric Harwood, zur anschauenden Gewißheit erhoben worden ist. Sir Harwood fütterte nämlich zwei ganz gesunde und lebhafte Hühnerhunde zu gleicher Zeit mit Fleisch- und Mehlspeisen, ließ den einen auf einer Matte am Feuer liegen und nahm den andern mit auf die Jagd. Fünf Stunden später wurden beide getödtet. Der Magen des ersten hatte seine Aufgabe vollkommen gelöst, der Magen des zweiten aber war noch mit unverdauten Speisen angefüllt. Weg also mit dem antiquirten „post coenam stabis seu passus mille meabis.“ „Ruhe!“ heißt's auch hier, und die Erfüllung dieser ersten aller Bürgerpflichten wolle der Leser um so mehr sich angelegen sein lassen, je reichlicher in quali et quanto das Mahl war, worauf der Magen seine zermalmenden Rechte geltend machen soll. Und so wäre denn unsere Antwort auf die Frage: „Welche Zeit ist die geeignetste zur Bewegung?“ die: Vor Tische oder drei bis vier Stunden nach der Mittagsmahlzeit, wobei wir jedoch voraussetzen, daß im letzteren Falle die Sonne den Horizont noch nicht verlassen hat, indem die Zeit, wo Tag und Nacht sich scheiden, die allerunpassendste sein dürfte.

Eine sehr heilsame Motion gewähren auch manche körperliche Spiele, z. B. das Reif- und Zielwerfen, das Ball- und Billardspiel, das Kegelschieben u. s. w. Es ist zu bedauern,

daß unsere verfeinerten Zustände dergleichen harmlosen Zeitvertreib immer mehr verdrängen. Billard wird wohl noch gespielt von der haute-volée, aber das mehr anstrengende Kegelspiel ist bei unserer vornehmen Welt nicht in Mode. Ob zu gemein oder zu angreifend? Genug, man sieht nur die mittlern oder niedern Stände auf der Kegelbahn. Auch das Ballspiel hört wegen Steifheit unserer Sitten bei uns auf mit den Knabenjahren. In Italien wird es noch von 50jährigen Männern, nicht blos aus der Klasse des sogenannten — „menu peuple,“ sondern aus den höchsten Ständen geübt. Was ist denn auch Unschickliches daran? Sokrates ritt mit seinen Kindern auf Steckenpferden, und Scipio und sein Freund Lälius spielten mit Wurfsteinen. Aber wir Deutschen sind zu steif, zu ernst, zu gravitätisch; wir sehen das Alles mit versteinertem Amtsgesichte an, sind in hunderterlei Vorurtheilen und Bedenken befangen und gleich angst und bange, daß durch die fröhlich-freie Bewegung — unserer Würde, unserer Amts- und Standesehre Abbruch geschähe. Darum will denn auch das

Turnen der Erwachsenen nicht recht vorwärts bei uns, was sehr zu bedauern, da eben das Turnen das souveränste Mittel — gegen alle Steifheit und Aufgeblasenheit ist. Versuchen Sie's nur, meine Herren, und Sie werden sich von der Richtigkeit dieser Behauptung überzeugen, werden finden, daß das Turnen mehr als jede andere Bewegungsart versteifte Gelenke schmeidigt und all' jene Stockungen in den Eingeweiden aufhebt, die Sie so oft molestiren. „Aber wie kann man uns unbehülflichen Alten am Sinne sein, die Spiele der Jugend nachzuäffen, uns in den Barren zu klemmen, auf den Schwingel zu springen und die Capriolen am Reck mitzumachen?“ .... Gemach, meine Herren! noch hat kein vernünftiger Mensch Ihnen dergleichen jugendliche

Hang- und Springstückchen zugemuthet, und auch wir sind weit entfernt, diese von Ihnen zu fordern. Die Turnübungen, welche wir Ihnen empfehlen, sind, wie Alles, was diese Blätter enthalten, auf die reiferen Lebensjahre, auf das mittlere und höhere Alter berechnet, sind mit keinerlei Wagniß verbunden, und können ohne alles Gerüst in jedem Zimmer vorgenommen werden. Nichtsdestoweniger genügen jedoch schon diese Uebungen, sämmtliche Bewegungsorgane Ihres Körpers — sie bestehen aus nicht weniger als 375 Muskeln! — in durchgreifende Thätigkeit zu setzen, alle Glieder und Theile Ihres Körpers zu stärken, und jenes Behagen über Sie zu bringen, das der Mensch gleichwohl nur dann empfindet, wenn die Uebung des Leibes und Geistes in richtigem Verhältniß mit einander steht. — Einen solchen Turnplan hat der Verfasser für Sie entworfen und läßt denselben hier folgen, doch müssen Sie versprechen, den ersten Versuch nicht aufzuschieben, denn: „nec differendum est tirocinium in senectutem!“ sagt Quintilian. Also flugs

Angetreten!

und die Fersen dicht neben einander gestellt — die Fußspitzen auswärts gerichtet bis zum rechten Winkel — die Fußzehen gekrümmt, als sollten sie den Boden fassen — die Knie geschlossen, so daß die Waden sich leise berühren — den Unterleib mäßig eingezogen — den Kopf aus den Schultern, den Oberkörper aus den Hüften gehoben — die Brust hervor — die Schultern zurück und herunter — den Kopf senkrecht, nicht vor- oder übergebogen und die Arme ungezwungen an beiden Seiten herab, so daß die natürlich geöffneten Hände mit nach außen gerichteten Knöcheln die äußern Seiten der Schenkel berühren.

Haben Sie durch diese Stellung, die eine leichte Spannung

und Streckung des ganzen Körpers gewährt, Festigkeit (aplomb) gewonnen, so setzen Sie beide Daumen auf die Hüften, die Spitzen der übrigen Finger beider Hände aber so auf den Rückgrat, daß sie hier sich möglichst berühren. Dies ist nämlich die Stellung, in welcher die meisten der nun folgenden Gliederübungen vorgenommen werden müssen.

Bevor wir jedoch hierzu übergehen, sei im allgemeinen noch bemerkt, daß das zu übende Glied die Bewegung möglichst für sich allein ohne Mithülfe oder Nachgeben des übrigen Körpers (der in unverrückter Stellung verweilen muß) zu vollführen hat, eine Bedingung, die um so genauer erfüllt sein will, als eben hiervon der mehr oder minder wohlthuende — Form, Haltung und Gang berichtigende Erfolg abhängt.

I. Knie- und Fußgelenkübungen.

Erste Uebung.

„Rechts auf! — nieder! — — Links auf! — nieder!"

Auf den Zuruf: „rechts auf!" wird der Hacken, bei auf dem Boden stehenbleibender Fußspitze, möglichst hoch gehoben, mit thunlichster Biegung des Knies zur Seite, und einer solchen Drehung des Fußgelenkes, daß der Fuß bei gehobenem Hacken noch mehr auswärts zu stehen kommt.

Zweite Uebung.

„Rechts ab! — an! — — Links ab! — an!"

Der zu bewegende Fuß wird nach vorgängiger leiser Biegung des Knies, bei im übrigen unverrückter Stellung des Körpers, seitwärts in gerader Linie und bis zur völligen Streckung des Knies ab- und nach kurzer Pause unter abermaliger sanfter Bie-

gung des Knies wieder angesetzt. Hacken und Fußgelenk werden dabei möglichst gehoben, die Fußspitze aber darf nur eben den Boden berühren.

Der feststehende Fuß trägt, der abgesetzte stützt den Körper während dieser Stellung.

Dritte Uebung.

„Rechts vor! — an! — — Links vor! — an!"

Der zu bewegende Fuß wird nach vorgängiger leiser Biegung des Knies, bei sonst unverrückter Stellung und Stützung des Körpers auf das andere Bein, vorwärts in gerader Linie und bis zur völligen Streckung des Knies vor- und nach kurzer Pause unter abermaliger sanfter Lösung des Kniegelenkes wieder angesetzt. Im Uebrigen wie bei der zweiten Uebung.

Vierte Uebung.

„Rechts vor! — Spitze an Spitze! — rechts vor! — Hakken an Spitze! — rechts vor! — Spitze an Hacken! — Links vor! — Spitze an Spitze! — links vor! — Hakken an Spitze! — links vor! — Spitze an Hacken! —"

Der Fuß wird wie bei der dritten Uebung vorgestreckt, dann

1) dessen Spitze, unter starker Hebung des Fußgelenkes und möglichster Biegung des Knies zur Seite, an die Spitze des feststehenden Fußes herangezogen, sodann wieder vorgestreckt und auf gleiche Weise Spitze an Spitze zurückgezogen. Ist dies einigemal wiederholt, so wird,

2) nachdem der Fuß von neuem vorgebracht, der Hacken des die Uebung machenden Fußes an die Spitze des feststehenden Fußes so herangezogen, daß jener bis zur geraden Linie auswärts zu stehen kommt, und wenn auch dies einigemal geübt ist,

3) nach „rechts (oder links) vor!" die Spitze des ausgestreckten Fußes so dicht an den Hacken des feststehenden Fußes gezogen, daß die Höhlung des ersteren auf dem Spanne des letzteren ruht und die Fußwurzel des die Uebung machenden Beins mit dem seitwärtsgebogenen Kniegelenke desselben eine gerade Querlinie bildet.

Der letzte Theil dieser (Balancir)-Uebung ist bei fester Stellung und gehöriger Streckung des übrigen Körpers sowohl im allgemeinen als namentlich für die Freimachung der Fußwurzelgelenke von ganz besonderer Wirksamkeit und muß daher doppelt genau ausgeführt werden.

Fünfte Uebung.

„Eins! — Zwei! — Drei! — Vier!"

Unter diesem Zurufe wird die Verknüpfung folgender einfacher Knie- und Fußgelenkübungen (mit dem rechten Fuße beginnend) rasch und im gleichen Zeitmaße ausgeführt, als:

auf „Eins!" der Fuß, nur mit der Spitze den Boden berührend, wie bei der dritten Uebung, nach vorgängiger leiser Biegung des Knies, bei unverrückter Stellung und Stützung des Körpers auf das andere Bein, in gerader Linie bis zur völligen Streckung des Knies vorgebracht;

auf „Zwei!" die Spitze des gestreckten Fußes, wie bei Nr. 1 der vierten Uebung, an die Spitze des feststehenden Fußes herangezogen;

auf „Drei!" der Fuß, wie bei der zweiten Uebung, ab- und

auf „Vier!" Hacken an Hacken gesetzt.

Sind diese Knie- und Fußgelenkbewegungen einigermaßen eingeübt, so können folgende Veränderungen gemacht werden:

1) Die Bewegung des Fußes wird, statt durch eine allmähliche Streckung des Knies, durch eine nach und nach immer kräftigere Schnellung ausgeführt.

2) Man setze bei Ausführung dieser Uebungen unter dem Zuruf:

„Hoch!“

nicht wie oben angegeben, zur Feststellung des Körpers die Daumen auf die Hüften und die Fingerspitzen auf den Rückgrat, sondern hebe die Arme, möglichst gerade gestreckt, hoch über den Kopf empor und halte die Fingerspitzen. Doch ist es, da die Uebungen in letzterer Haltung anstrengender sind, hinsichtlich der Reihenfolge ihrer Vornahme rathsamer, obigen Uebungen der Fußgelenke mit Setzung der Daumen auf die Hüften, zunächst einige leichtere Uebungen der Armgelenke folgen zu lassen und dann erst diese mit in die Höhe gestreckten Armen verbundenen Fußübungen vorzunehmen.

II. Armgelenkübungen.

1. Uebung des Ellenbogens.

„Ellenbogen gekrümmt, in Schulterhöhe! — Hände geballt auf die Brust! — Unterarme ausgestreckt! — Arme ausgeschnellt, Finger gespreizt!“

a) Die Oberarme werden bis zu den Achseln, mit diesen eine gleiche Linie bildend, in die Höhe gehoben, die Unterarme auf die Brust zurückgezogen, die geballten Hände auf die Brust gesetzt und nun die Unterarme erst allmählig nach beiden Seiten ausgestreckt und dann einigemal mit Ausspreizung der Finger kräftig ausgeschnellt, jedoch immer so, daß Ober- und Unterarme in gerader Linie mit den Achseln bleiben.

b) Die Arme werden gebogen und in gerade Linie mit den Achseln gebracht, die Hände geballt und in gleicher Höhe auf die Brust gesetzt, sodann die Arme unter dem Zurufe:

„Hände vor — zurück!"

α) mit geballten Händen und in Achselhöhe einigemal nach vorn hin ausgestreckt und wieder zurückgezogen,

β) unter dem Zurufe:

„Hände hoch!"

bis zur völligsten Streckung und mit ausgespreizten Fingern möglichst dicht am Kopfe gerade in die Höhe gereckt.

c) Die natürlich am Leibe herabhängenden Arme mit geballten Händen werden unter dem Zuruf:

„Hände auf und ab!"

so hoch als thunlich unter die Achseln hinaufgezogen und dann senkrecht hinuntergeschnellt.

Bei letzterer Uebung ist vorzüglich darauf zu achten, daß das Ellenbogengelenk möglichst vom Körper abgeschoben d. h. hinausgehalten werde.

2. Uebung der Achseln.

a) „Auf! — nieder!"

Die ungezwungen am Leibe herabhängenden Arme werden in der Schulter thunlichst in die Höhe gezogen und dann wieder gesenkt.

b) „Eins! — Zwei!"

Die Arme werden auf den Zuruf „Eins!" mit gerade gestreckten Ellenbogen möglichst hoch über den Kopf gereckt, so daß sich die Fingerspitzen berühren, und auf den Zuruf: „Zwei!"

ebenso ab- und zwar so nach hinterwärts gestreckt, daß die Fingerspitzen beider Hände auf dem Rückgrat zusammenschlagen.

3. Uebung der Handwurzeln.

„Arme gestreckt! — Hände gereckt und geweckt!“

Die Arme werden bis zur geraden Linie mit den Schultern aufgehoben und ausgestreckt, die Hände zuerst geballt und dann mit anfänglich gerade gestreckten und sich berührenden, hernach aber mit gespreizten Fingern, auf und abwärts so wie horizontal rechts und links thunlichst hin und herbewegt und gebogen.

Diese so sehr nützlichen Hand-Uebungen sind, wie sämmtliche oben beschriebene Armgelenk-Uebungen überhaupt, auch mit der Veränderung zu wiederholen, daß man die Arme an den Kopf hinaufstreckt.

III. Uebungen auf den Zehenspitzen.

Erste Uebung.

„Rechts ab! — links ab!“

Nach Einnahme der anfangs angegebenen Stellung und Erhebung des Körpers auf die Zehen wird der Hacken der beorderten Seite thunlichst hoch gehoben und nun zuerst der rechte (hernach der linke) Fuß in gerader Linie und nur mit der Spitze den Boden berührend, seitwärts abgesetzt, während der Körper in fester Haltung auf der Spitze des andern Fußes ruht. Diese Absetzung kann abwechselnd bald mit gestrecktem bald mit gebogenem Knie und in letzterem Falle mit kräftiger Schnellung bis zur Geradestreckung des Knies geschehen.

Zweite Uebung.

„Eins! Zwei! Drei! weg!“

Die sich berührenden Hacken werden bei vollständig gestreck-

ten Knien thunlichst hoch vom Boden gehoben und nun erhebt sich mittelst eines jedoch sehr gemäßigten Aufhüpfens

auf den Zuruf „Eins!" die Spitze des linken Fußes,

auf den Zuruf „Zwei!" die des rechten,

auf den Zuruf „Drei!" wieder die des linken, und endlich wird

auf den Zuruf „weg!" die Spitze des rechten Fußes in gerader Linie seitwärts gestreckt und hier eine, dem Zeitmaße 1, 2, 3 gleichkommende Weile gehalten.

Nach Zurückziehung des rechten Fußes wird auf „Eins!" zuerst mit dem rechten Fuße angetreten,

auf „Zwei!" mit dem linken,

auf „Drei!" mit dem rechten und

auf „weg!" die Spitze des linken Fußes seitwärts abgestreckt; ein Wechsel, den man je nach Maßgabe der Kräfte 6- bis 12mal wiederholt.

Die Wirksamkeit dieser Uebung wird gar sehr vermehrt, wenn bei dem Zurufe „weg!" gleichzeitig mit der Streckung des Fußes

1) die Hand entweder derselben oder der entgegengesetzten Seite (während die andere auf der Hüfte stehen bleibt) so gerade und hoch wie möglich vor dem Gesichte hinauf in die Höhe gestreckt wird, oder wenn

2) beide Hände, die auch während des Zurufes: „Eins! Zwei! Drei!" zur Abwechselung auf der Brust ruhen können, so hoch und gerade wie möglich vor dem Gesichte hinaufgeführt werden.

IV. Streckübungen für Arm und Bein zugleich.

„Rechts aus! — links aus!"

Es wird die Eingangs vorgeschriebene Stellung genommen

und unter dem Zurufe „rechts aus!“ die ganze Fläche des rechten Fußes unter sanfter Biegung des Knies einen mäßigen Schritt seitwärts in gerader Linie hinausgesetzt und der nun blos vom rechten Beine gestützte Oberkörper bis zur völligen Streckung des linken, unverrückt auf der Fußspitze stehenbleibenden Beines vorgebeugt. Zugleich wird die linke Hand, geschlossen und den Rücken derselben nach vorn gekehrt, an die Brust gezogen, und in dem Augenblicke, wo sich die Schwere des Körpers auf das rechte Bein hinüberlehnt, die rechte Hand, sich öffnend, als wenn sie etwas greifen wolle, dergestalt aufwärts gereckt, daß eine harmonische Streckung des ganzen Körpers von der Spitze des linken Fußes bis zu den Fingerspitzen der rechten Hand herauskommt. Der Blick wird dabei auf die rechte Hand gerichtet und dieser auch die Brust möglichst zugewandt.[1]

Nach einigem Verweilen in dieser, bei geschickter Ausführung sehr anmuthigen Stellung, die den Muskeln der Gliedmaßen große Spannkraft verleiht, kehrt der seitwärts gestreckte Körper unter Wiederansetzung des abgesetzten Fußes an den Hacken und des ausgestreckten Armes an die Hüften, in die ursprüngliche Stellung zurück, und wird nun dieselbe Streckung unter dem Zurufe „links aus!“ nach der anderen Seite ausgeführt und so diese Uebung mehrfach wiederholt.

Halten Sie sich nicht für zu alt und zu schwach, meine Verehrten! den Cyklus der Uebungen, der Ihnen in obiger Anleitung wohlmeinend dargeboten wird, genau und pünktlich auszuführen. Der Exercice ist auf Ihre Jahre berechnet und kann selbst von dem zarteren Geschlechte unbedenklich vollzogen werden. Läßt man doch heutzutage die gebrechlichsten Menschen: schwächliche, kränkliche und mit Muskelfehlern behaftete turnen, um sie zu

bessern[1]) — wollte der gesunde Mensch nicht können, was der kranke kann, oder sollte die, der Heilkunst so erfolgreich dienende Gymnastik für die Gesundheiterhaltungskunde wirk- und werthlos sein? Mit nichten! Schon Herodikus, ein berühmter Arzt des Alterthums, pries das Turnen als erstes diätetisches Gesetz und erzielte so überaus günstige Erfolge dadurch, daß seine Zeitgenossen ihm den Vorwurf machten, seine Kunst verlängere das immer sterbende Leben der Schwächlinge bis ins höchste Alter. — Gewiß ist der Nutzen, den das Turnen gewährt, ein sehr erheblicher. Keine andere Art der Bewegung greift so in alle Glieder und Theile des Körpers, keine ist so mannichfaltig und verschieden, keine so kräftigend und bildend als das Turnen. Ich sage bildend (somatoplastisch) — doch will der Leser dabei nicht an die orthopädische (an die medicinische oder Kranken-) Gymnastik denken — diese gehört nicht in die Diätetik — ich sage bildend, weil eben diese „Leibesübungen von der Stelle" ohne alle Frage das geeignetste Mittel sind, jenen Unachtsamkeiten, Vernachlässigungen und üblen Gewohnheiten rücksichtlich des Ganges und der äußeren Haltung des Körpers entgegenzuarbeiten, die bei unseren sitzenden Ständen durch das Brüten am Schreibtische, durch das Leben in den Bureaux und Comptoirs nur allzuleicht entstehen, der äußeren Erscheinung gleichwohl alle Würde nehmen, ja nicht selten die menschliche Gestalt — diese Krone der Schöpfung, bis zur Carricatur entstellen und verunstalten. Wie unschön jene schiefe Hüfte und verschobene Schulter, wie unästhetisch der hüpfende, wackelnde, watschelnde Gang, wie ungefällig der linkische Eintritt und die — bockbeinige Stellung, wie unnatürlich — der Katzenbuckel des Menschen, der in gerader aufrechter Haltung

1) Vergl. meine kleine Schrift: „Das Turnen, eine beachtenswerthe Zeitfrage." Hildesheim, Fincke'sche Buchhandlung, 1846.

— erecto vultu einhergehen soll! . . . Aber nicht blos auf den äußeren Anstand, auf ein gefälliges Exterieur im Gehen, Stehen und Sitzen ist der Gewinn beschränkt, den diese Freiübungen gewähren. Die ungerade Haltung, diese, durch das ewige Sitzen erworbene Körper-Verkrümmung und Verstellung verstellt, verschraubt und versperrt auch die inneren Organe — die niederen wie die höheren, übt einen sehr nachtheiligen Druck, namentlich auf die obere Bauchgegend aus, stört Verdauung und Ernährung, ruft chronische Magenübel, Lungenleiden und Hypochondrie hervor und verstimmt und verkehrt, verdorrt und constipirt so am Ende den Geist wie den Leib.

Gut, daß neuerdings etwas mehr für allgemeine Verbreitung des Turnwesens gethan wird und die Turnlehrer jetzt auch Unterrichtsstunden für Erwachsene ansetzen. Kann es ein besseres Mittel geben, sich von der täglichen Beschäftigung am Arbeitstische und im Comptoir zu erheben als diese Freiübungen in heiterer Gesellschaft? Nehmen Sie guten Rath an, meine Verehrten: verachten und vernachlässigen Sie diese Ihnen dargebotene Uebung der körperlichen Kräfte nicht! Ich stehe Ihnen dafür, Sie werden weniger von Versessenheiten und Blähungsbeschwerden, Engbrüstigkeit und Fettleibigkeit, Schulterschmerzen und Hexenschüssen, Schlaflosigkeit und Herzklopfen geplagt sein, werden weniger „hypochondrische Marter- und Regentage" zu erdulden haben; nein im Gegentheil — Sie werden, statt zu seufzen und zu wimmern, statt sich aufzublähen und Ihre Umgebung zu molestiren, frisch, frei, fröhlich und liebenswürdig sein, werden sich unter den silbernen Locken des Alters die wohlthuende Frische und Heiterkeit der Jugend bewahren und Ihre Geistesarbeit wird dann noch einmal so leicht und erfolgreich von statten gehen.

Auch das laute Lesen (clara lectio) ist ein Theil der Gym-

nastik und wurde schon von Celsus dafür gehalten, wie aus der Stelle ,,Commode vero exercent clara lectio, arma, pila, cursus, ambulatio'' etc.[1]) zu ersehen. Es ist eine partielle Bewegung der Lunge und des Magens[2]) und wie wohlthätig diese wirkt, sehen wir prae caeteris an den Professoren, die Gesundheit und langes Leben hauptsächlich ihren täglichen stundenlangen Vorträgen in großen Hörsälen verdanken. Ihre Krankheiten fallen gewöhnlich in die Ferien. — — Aehnliche Vortheile gewährt auch das

Singen, und dieses noch um so mehr, als hierbei die erhebenden Gefühle einer aufgeheiterten Seelenstimmung und des gemüthlichen Frohsinns entschieden mitwirken. — — Eine Bewegung im großen, die vielartigste, gesundeste und ergötzlichste, ist das

Reisen,

„diese Wonne unserer Zeit," wie eine geistreiche Schriftstellerin sich ausdrückt. Man reis't zu Fuß, zu Roß, zu Wagen, zu Schiffe, ja der Wagehals wohl gar — zu Ballon![3])... „Glückliche Reise!" ist der Glückwunsch, der den Abreisenden nachhallet, und auch wir rufen von fern: Glück zu, Ihr Günstlinge des Geschicks, denen es vergönnt ist, wenigstens einmal im Jahre die Prosa des Alltagslebens zu unterbrechen, die Scholle zu verlassen

---

1) Celsus de medicina L. I. T. 1. pag. 21.

2) ,,Si quis vero stomacho laborat, legere clare debet. Si laxius intestinum dolere consuevit, quod colum nominant, indagandum est ut concoquat aliquid, ut lectione aliisque generibus exerceatur etc. Prodest etiam adversus tardam concoctionem clare legere.'' Celsus pag. 25 l. c.

3) So noch kürzlich der Aeronaut Arban, der am 2. September 1849 eine Luftreise über die Alpen machte, 6½ Uhr Abends in Marseille aufstieg und am 3., 2¾ Uhr Morgens, in der Nähe von Turin wohlbehalten anlangte.

und frisch und frei hinauszufliegen in die große weite Welt mit ihren blauen Bergen und lachenden Thälern, ihren Wäldern und Wasserspiegeln —: Glück zu! denn

„über Reisen kein Vergnügen,
wenn Gesundheit mit uns geht."

Und die eben wollen wir ja verjüngen und stärken auf der Reise, wo die Luft frisch und frei uns anweht, alle Kräfte und Thätigkeiten in Bewegung gesetzt und die verschiedenartigsten Zerstreuungsmittel durch stete Vorführung neuer und unterhaltender Gegenstände uns dargeboten werden. Weg dann mit den kleinen und kleinlichen Wirren des Lebens, weg mit Sorgen und Mühen, Acten und Pacten, Grillen und Pillen — sie alle bleiben dahinten, wir haben kein Gedächtniß, keinen Raum dafür; denn welch'

„ein Glänzen rings, ein Funkeln, Schimmern
der Städt' im Thal, der Häuser auf den Höh'n!"

Geniale, gigantische Erfindung unserer Zeit! Die Alten eilten remis et velis davon, — was ist ihre Eile gegen die Sieben-Meilen-Stiefel-Schritte unserer feurigen Rosse? . . . . Vorwärts du brausende Locomotive! vorwärts und immer vorwärts sechzig bis achtzig Wegstunden den Tag! Die Entfernungen haben aufgehört, die entlegensten Länder sind nachbarlich an einander gerückt — es wird zu eng die unendliche Welt.

Aber wäre das Reisen in diesen Eisenbahn-Waggons das zusagendste und ergötzlichste? . . . Nein, geehrter Leser und günstige Leserin. Die Eisenbahnen sind auf Nützlichkeit berechnet, sind zum Vortheile des Handels und der Industrie, zum Dienste der materiellen Interessen — nicht zum Vergnügen der Reisenden da. Oder würde man jenes Treiben und Drängen, die Abhängigkeit und Unfreiheit, dieses betäubende Geräusch und die Einpferchung in den verschlossenen Wagen, das Gewühl und

Gewirre bei Ankunft eines Zuges, die Abspannung, das Kopfweh und den Schwindel, von der Masse so schnell sich folgender Eindrücke erzeugt, Vergnügen nennen können? — Nun, der Geschmack ist verschieden und Mancher mag sich gefallen in diesem Wirbel menschlichen Treibens; die Mehrzahl aber schüttelt sicherlich den Kopf und spricht mit uns: ach nein — die Poesie des Reisens ist dahin.

Wie behaglich dagegen der Sitz in bequemer Calesche mit lebendigem Gespann, das auf unseren vortrefflichen Chausséen rasch und sicher dahin trabt! Da können die Augen sich vollsaugen von der Fülle der Naturschönheiten — da lacht uns hier ein Fluß, ein grüner Wald, eine blumige Flur, dort ein üppiges Feld mit der Ceres goldenem Segen entgegen, — da fliegt nicht ungesehen an uns vorüber die Abwechselung in der Landschaft, da schillern nicht „die Städt' im Thal, die Häuser auf den Höh'n," nein, da sehen und genießen wir, wie die reiche Natur einen Vorhang nach dem andern aufzieht, wir steigen aus, wandern zu Fuß durch das anmuthige Tempe oder klimmen die Höhen hinan, lassen umherschweifen den Blick und berauschen uns im Anschauen dieses wundervollen Naturpanorama's. — So den Rhein oder auch nur die anmuthigen Partien unseres Weserthals entlang, abwechselnd, wie es paßt und beliebt, zu Fuß, zu Wagen, zu Schiff — welch ein Genuß für Alle, die ein offenes Auge für die Reize der Natur bewahrten. Und wie viel andere kleine Annehmlichkeiten und Unterhaltungen knüpfen sich nicht an diese Art des Reisens? Man kann regelmäßig essen und trinken, nach Bedürfniß und Belieben einsteigen und aussteigen, ist nicht fatiguirt und üstirt durch das Aufstehen vor Tage, nicht betäubt durch das unaufhörliche Geschrill und Getöse des Dampfkessels, nicht erhitzt und beschwindelt von allem Alarm und aller Aufregung.

Ja wahrlich, eine Reise in dieser Art ist Friede und Freude — ist gemüthliche Erquickung, macht vergessen den Schmerz und trägt uns empor über das gewöhnliche Leben, Treiben und Streiten der Welt. „Glückliche Reise, achtbarer Leser und wackere Leserin!"

Aber geradezu ungesund, wie Einige meinen, ist das Reisen auf der Eisenbahn nicht. Da warnt man z. B. vor dem feinen Staube, der in den Waggons präcipitire. Dieser, sagen sie, enthalte — durch die Gewaltigkeit der Bewegung von den Schienen losgerissene — Eisensplitterchen und diese verletzten mechanisch die Augen. Wir unseres Theils haben derartige Erfahrungen nicht gemacht. Dem Staube allerdings ist man ausgesetzt, ja wir haben mehrfach erlebt, daß Eisenbahnreisende Fragmente von Steinkohlen — Schlacken aus dem Schlote der Dampfmaschine — im Auge mit nach Hause brachten. Das ist allerdings kein erfreuliches Mitbringen. Aber hat man nicht auch auf unseren Chausséen vom Staube zu leiden und kann es sich nicht ereignen, daß wir auch von dorther ein uns unangenehmes Andenken, so eine keineswegs zu unserem Frommen dienende Reliquie zurückbringen? Man schließe doch das Wagenfenster oder ziehe die Jalousie vor, und wasche und spüle, wenn der Krater der brausenden Locomotive zu arg gespien, mit Wasser die Augen und mit Wasser und Essig den Mund aus. — Andere fürchten, daß die Menge des entblößten Eisens der Schienenwege den Blitz anzöge. Man hat aber noch kein Beispiel, daß wagerecht liegendes Eisen, z. B. eiserne Dachrinnen, den elektrischen Stoff des Dunstkreises angezogen hätten, wie denn auch bis jetzt noch nirgends die Schienen vom Blitze getroffen worden sind. Bange machen aber gilt nicht! — Eben so wenig ist mit Recht Nachtheiliges von dem vermehrten Luftzuge zu besorgen, den namentlich der englische Arzt Sir Astley so sehr fürchtet. Dieser prophezeiht, daß

sich in zwanzig Jahren ganz neue Arten von Krankheiten durch das Fahren auf der Eisenbahn bilden würden und meint, daß es, wie wir schon längst die Seekrankheit kennen, so auch schon jetzt eine Eisenbahnkrankheit gäbe und daß diese sich noch immer mehr ausbilden werde. Im Jahre 1838 sollen nach seiner Berechnung auf den englischen Eisenbahnen über 5000 Menschen am Schlagflusse gestorben sein. Wäre die Sache wirklich so schlimm? Nein, meine ängstlichen Leserinnen. Im Gegentheil erfrischt und stärkt das Einathmen dieser stets sich neu regenerirenden Luft, weshalb auch Mancher, der dieses, alle Poren durchbringende, ihm sehr wohlthuende Wehen in vollster Maße genießen will, eben deswegen lieber in den offenen Wagen der demokratischen 3 als in Nr. 2 fährt. — Auch die oscillirende Bewegung, dem Rütteln und Stoßen auf sogenannten Köhrwagen oder der Bewegung aufeinem leicht trabenden Pferde ähnlich, wirkt ganz wohlthätig. — — Für ungesund also erachten wir, wie der Leser sieht, das Fahren auf der Eisenbahn keineswegs. Was wir tadeln daran, ist Geschmackssache: die Behaglichkeit, der Comfort, meinen wir, fehlt. Aber der zum Vergnügen Reisende kann ja wechseln, kann Fuß- und Wagentouren, Cavalcaden und Eselritte, Rast und Ruhe verbinden und abwechseln lassen damit, und so preisen denn auch wir ein Communicationsmittel, das die Entfernungen schwinden gemacht, das uns pfeilschnell über öde Strecken hinweg jenen anmuthigen Zielen zuführt, die unsere Reiselust sich auserseheh und das endlich auch dem, zwar minder Begüterten, jedoch nicht minder der Zerstreuung und Erholung Bedürftigen, das

„über Reisen kein Vergnügen“

empfehlen und empfindbar machen läßt. — Aber weniger selbstgenügsam, weniger exclusiv, verschlossen, einsylbig und zurückhaltend zu sein, möchte ich, zumal meinen norddeutschen

Landsleuten, wohlmeinend anrathen. Warum nicht sprechen mit dem Fremdling im Coupé? Warum so peinlich das erste Wort von der anderen Seite erwarten? — Man komme sich doch mehr einander entgegen und wird manchen Genuß, manche freudige Ueberraschung, wobei die Herzen sich finden und vereinigen, mehr haben. Sind's doch bald persönliche, bald gegenständliche Verhältnisse und Beziehungen, die uns den Fremden so nahe bringen, daß er in der That nicht mehr ein Fremder für uns ist; haben wir doch zuweilen einen und denselben Freund mit ihm und wie oft nicht gleiche Zwecke, gleiche Neigungen, gleiches Ziel — kurz, unser erstes Wort führt nicht selten zu den interessantesten Ueberraschungen, Mittheilungen, Aufschlüssen und oft lebenslänglichen Verbindungen, die gleichwohl nimmermehr zu Tage und zu Stande gekommen wären, wenn wir länger stumm und steif dem großen oder kleinen Unbekannten gegenüber gesessen hätten. — Also nicht so exclusiv und verschlossen, sondern mehr einander entgegen gekommen, meine Verehrten![1])

Auch die Heilquellen, Curplätze und Badeörter laden

---

1) Zur Beruhigung ängstlicher Gemüther, die sich noch immer vor dem Fahren auf der Eisenbahn fürchten, finde hier eine Berechnung Platz, die der verdiente Statistiker Herr v. Reden über die Unglücksfälle angestellt hat, bei welchen Eisenbahnreisende ohne ihre Schuld ums Leben gekommen sind. Diese Berechnung stellt sich für die Jahre 1840 bis 1850 so:

In England	1 von	852,000.
In Belgien	1 von	1,690,764.
In Deutschland	1 von	12,254,858.

In Deutschland sind die Leute ruhiger, es geht geordneter zu, die Aufsicht über das diensthabende Personal ist strenger und man fährt nicht mit übertriebener Schnelligkeit. Aber auch in England wird's schon besser. In den Jahren 1847 und 1848 kamen auf den Bahnen in England, Schottland und Irland ohne ihre Schuld um: 19 Reisende oder 1 von 2,887,053. Am schlechtesten und unbequemsten bleiben die französischen Bahnen.

zu Vergnügungsreisen für Gesunde ein, und wenn das Badeleben an diesen Oertern das ist, was es sein soll — ein anmuthiges Landleben an friedlicher Stätte, so trifft dort auch wirklich viel diätetisch Diensames: romantische Lage und zuträgliche klimatische Verhältnisse, heiterer Umgang mit gleichgesinnten Gemüthern, gesunder Tisch, comfortable Einrichtung der Wohnungen, Reinlichkeit und Trockenheit der Umgebungen, Schutz gegen Straßenskandal wie gegen Uebervortheilung in den gewöhnlichen Lebensbedürfnissen, häufiger Aufenthalt in freier Luft, mannichfache körperliche Bewegung auf Spaziergängen und Partien, Genuß einer schönen Natur, reichhaltige Lesecabinette, kurz Alles, was es psychisch und somatisch Günstiges giebt, trefflichst zusammen. — Wer den Luxus und das Großartige liebt, wird sich nach Baden-Baden, nach Aachen, Carlsbad, Wiesbaden, Homburg u. s. w. wenden, oder den größeren Badeörtern der Nord- und Ostsee zusteuern. Genußreicher aber für unsere einfacher und stiller gewordenen Veteranen sind die kleineren Bäder, zumal im deutschen Süden ohne grüne Tische, ohne chevaliers d'industrie, ohne — filles d'affaire. Solche Reisen geben auch die triftigsten Gründe ab, sich Geschäftsferien zu verschaffen. Lassen Sie anspannen, meine Verehrten: Sie lösen eine neue Police in der Gesundheitsassecuranz! Reißen Sie sich los von den Fesseln des Schreibtisches, des Comptoirs, des Cabinets, — reisen Sie, wenn Gram und Sorgen, Kummer und Herzleid, Verkennung und Zurücksetzung, Unbill und Ungerechtigkeit anhaltend auf Sie eingewirkt haben —: hier hilft sicherlich kein anderes Mittel. Das Reisen aber, wenn Sie anders Augen zum Sehen, Ohren zum Hören und Herz zum Fühlen haben, wird Sie aufrichten und umstimmen; wird Ihnen zurückgeben die Heiterkeit und Zufriedenheit des Gemüths, dessen freudige Erregung die Action der Nerven

verbessert; wieder einkehren werden bei Ihnen jene Gesundheit und Kräftigkeit, die mit Lust und Liebe, Ernst und Eifer, mit Einsicht und Geschick wirkt und schafft — kurz: Sie werden, gestärkt und gehoben durch den so günstigen Einfluß des Reisens auf Geist und Körper,

— „Neue Lande, neues Leben,
Frische Fluren, frisches Herz!“ —

mit Lust und Liebe und bestem Erfolge wieder antreten Ihre

Arbeit

und für diese nur — „verkäuft die Gottheit uns das Glück“[1]). Oder wäre Nichtsthun süßer und seliger? Hätte der müssiggängerische Pfründner, der sterile Inhaber einer fetten Sinecurastelle ein besseres Loos gezogen? Nein!

— — „glücklich macht nur Thätigkeit,
Wie lang wird euch, ihr Müssiggänger,
Wie peinlich lang die liebe Zeit!“ [2])

Ja wahrlich, meine verehrten Leser, es geht nichts über das erhebende Gefühl treu erfüllter Berufspflicht, nichts über die redliche und gewissenhafte Erfüllung der vom Schicksal uns angewiesenen Stelle. Ein Mensch ohne bestimmte Geschäfte, und wälzte er sich im Ueberflusse, ist mehr oder weniger unglücklich, denn er verfehlte und ließ unerfüllt seines Lebens Zweck und Bestimmung: ein nützliches Glied in der Reihe der menschlichen Wesen zu sein.

„Wer einen Tag der Welt nicht nutzt, hat ihr geschadet,
Weil er versäumt, wozu ihn Gott mit Kraft begnadet“[3]).

---

1) Euripides.

2) Voß.

3) Rückert, in seinem vortrefflichen Lehrgedichte „die Weisheit des Brahmanen.“

Er schadet aber auch sich selbst, fügen wir hinzu. Denn in der Langenweile des Müssigganges erlahmen die Kräfte des Geistes und des Körpers, das Triebwerk des Lebens stockt, und dumpfes Grübeln und Brüten verdüstert den Sinn und ängstigt und schreckt das Gemüth mit leeren Wahnbildern. Langeweile ist die Mutter der Hypochondrie und Hysterie; Arbeit aber entreißt uns dem leidenden Zustande der Laune, des Mißmuths, der Trauer — Cicero heilte seine Gemüthsleiden durch Geistesthätigkeit.

„Muthiges Streben
Längert die Tage,
Bannet die Plage,
Stärket das Herz!“

singt Vater Arndt, und hat das Wort trefflichst bethätiget, und v. Feuchtersleben sagt:

„Berufsthätigkeit ist die Mutter eines reinen Gewissens; ein reines Gewissen aber die Mutter der Ruhe und nur in der Ruhe wächs't die zarte Pflanze irdischen Wohlseins.“

Der Arbeiten giebt's viele und mannichfache, doch lassen sich alle in zwei Klassen unterbringen; denn je nachdem bald die Leibes-, bald die Seelenkräfte vorzugsweise dabei angestrengt werden, ist alle Arbeit entweder eine mechanische oder geistige (Hand- oder Kopfarbeit). Ehre der materiellen Erwerbsthätigkeit — hier aber haben wir's nur mit der geistigen Arbeit zu thun, und die ist wiederum zweifach: Geschäfts- und Gelehrtenarbeit. Jene betrifft entweder ausschließliche (besondere) oder öffentliche (allgemeine) Interessen und ist somit entweder Privat- oder Staatsdienst.

Hippel, der bekanntlich von einem öffentlichen Posten zum andern schritt, meinte, daß es nur wenig Staatsämter gäbe, die einem tüchtigen Geschäftsmanne mehr als die Hälfte seiner

Zeit hinwegnehmen. Es mag sein, daß die Klage vieler Angestellten über Zeitmangel und überhäufte Geschäfte bis dahin übertrieben gewesen; aber die Zeiten haben sich geändert und sicherlich dürfte die unbequemere Gegenwart mehr als die behagliche Vergangenheit verlangen. Darum bis terve

„Beatus ille, qui, procul negotiis,
Ut prisca gens mortalium,
Paterna rura bobus exercet suis
Solutus omni fenore!"

Aber wie wenige sind Deren, die — — — — — — — —

— — fern vom städtischen Gewühl,
Der Urwelt biederm Volke gleich,
Das väterliche Erb' mit eigenen Stieren pflügen,
Von aller Last befreit?

Wie wenige in unserem Deutschland können beanspruchen des Britten summum bonum —: a fine independency? — Die Mehrzahl der Gebildeten ist gezwungen sich zu poussiren im

Staatsdienste, und dieser soll allerdings keine Domherrnpfründe, kein Lotterbett der Quiescenz sein, aber auch Keinen mit Geschäften überdrängen und übersetzen, sonst — entsteht die Canzleikrankheit: Verstopfung und Unverdaulichkeit, Verdrossenheit und das malum hyp. Es muß Zeit über sein zur Erholung wie zu kleinen Feierstundenarbeiten,

„denn jeder der Sterblichen hat ein Pferdchen, das gern er besteiget,"

und wohl zu bemerken, auch eine solche Abwechselung in der Arbeit ist Erholung.

Gelehrtenarbeit läßt sich länger treiben als Geschäftsarbeit, da wir zu jener durch freie Neigung hingezogen werden. Der Geschäftsmann dient, der Schriftsteller herrscht. Dieser hat ein unbeschränktes heiteres Feld und kann sich die Gegenstände

nach Belieben wählen, jener ist in enge Grenzen eingepfercht und seine Arbeit geht nicht selten ins kleinlichste, oft recht widerwärtige Detail. Geschäfte muß man sich jederzeit oder doch zu festgesetzten Stunden gefallen lassen, die Wissenschaften werden hervorgesucht, wenn der Genius treibt. Den Geschäftsmann belästigen die Aufträge, Befehle, Sendschreiben oft unhöflicher, mitunter sehr beschränkter Obern und er hat's zudem mit einem Publikum zu thun, das nicht selten unverständlich, plump und widerhaarig sich bezeigt, dahingegen der Gelehrte in behaglicher Ruhe — ein freier König im Schooße seiner Häuslichkeit lebt.... „Studiren", sagt Hippel, „ist eine Art Geisterseherei, ein Vorgefühl höherer Kräfte, ein Vorgeschmack des Himmels." Und es ist wahr, Gelehrte leben im Durchschnitt länger als andere Menschen[1]) trotz ihres vielen Sitzens, ihrer unregelmäßigen Diät, ihrer übertriebenen Lucubrationen und — ihres Tabaksqualms.

Das sollen Sie aber hübsch bleiben lassen, meine Herren! Sie sollen überhaupt nicht zu weit aus dieser Welt hinausgerathen, sollen über Ihren außersinnlichen Betrachtungen die Wirklichkeit nicht vergessen, — sollen bedenken, daß der Körper auch seine Rechte hat. Darum nicht zu viel geforscht und gegrübelt über Fragen, die ja doch nicht auszumachen sind! Das verwirrt nur den Kopf — macht übergelehrt, und ein solcher abstracter Mensch, heimischer in Büchern als unter seines Gleichen, kommt

---

1) Thümmel, Klopstock, Aug. Wilh. v. Schlegel, Klinger, Nicolai, Christian Felix Weiße, Friedr. Heinr. und Joh. Georg Jacobi, Uz, Lafontaine, Joh. Heinr. Voß, Claudius, Schröckh, Minutoli, Schlözer, Justus Möser, Christian Gr. v. Stollberg, Pfeffel, Ramler, Salis, Wieland, Jerusalem, Kant, Göckingk, Kästner, Pestalozzi, Planck, Gleim, Friedr. Jacobs und wie viele andere literarische Berühmtheiten haben hochbetagt die Augen geschlossen. Goethe ist 83, Tiedge 88, Knebel, Spalding, Blumenbach gar 90 Jahre und darüber alt geworden.

dann auf allerlei närrische Ideen, die mit dem gesunden Menschenverstande so wenig im Einklange sind, daß der gemeine Mann sein blaues Wunder daran sieht, bedenklich den Kopf schüttelt und mit einer sehr verdächtigen Bewegung des Zeigefingers ans Hirn andeutet, daß es hier oben nicht ganz richtig sein müsse. — Sind Sie Geschäftsmann oder Gelehrter, immer gefallen Sie mir am besten, wenn Sie die intellectuelle Welt mit der praktischen verbinden. Treiben Sie auch nicht immer blos Einerlei: seien Sie kein Purus putus, kein Stockjurist, kein Stocktheologe. Wer sich ausschließlich auf ein einziges Fach beschränkt und um andere Theile des Wissens nicht bekümmert, ist auf der einen Seite überklug und auf der anderen — stockdumm. Sind's doch eben diese Puri puti, diese, bei aller gelehrten Bildung des praktischen Weltverstandes entbehrenden, wenn auch noch so achtungswerthen Männer, die, weil sie im täglichen Leben so leicht ins Linkische verfallen, dem Volke das Sprichwort: „je gelehrter desto verkehrter" in den Mund legen. —

Wann wir arbeiten sollen? ... Morgens wohnt die Seele im Kopfe, Abends im Herzen, — des Morgens ist der Verstand, des Abends die Phantasie reger und aufgeweckter. Also Morgens Ernstes: Anstrengung, Geschäfte, Studien — „die Morgenstunde hat Gold im Munde!" — Abends Heiteres oder doch Leichteres: Zeitungen, Reisebeschreibungen, Gedichte, Romane. Nun giebt's freilich Viele, die des Morgens nichts Rechtes machen, wohl aber um so besser arbeiten können, je tiefer es in die Nacht geht. Das gefällt mir nicht, meine lucubrirenden Herren! Ihr Nachtleben ist den unwandelbaren Gesetzen der Natur zuwider und Sie müssen heraus aus dieser Unnatur! Jedes Thier ist munterer nach dem Schlafe und auch der Mensch muß des Morgens frisch und munter sein. Wer das nicht ist, wer des Morgens gleich-

sam erst aufthauen muß, dessen Constitution hat bereits einen Knacks weg und er thut wohl, wenn er sich nach Hülfe umsieht. — Auch nicht gleich nach der Mahlzeit sollen Sie arbeiten. „Plenus venter non studet libenter“: ein voller Bauch studirt nicht gern, und wenn er dennoch studirt? Nun, das Erzeugniß seiner Muse wird schwerlich viel werth sein, denn der physiologische Satz: daß zwei Functionen nicht zu gleicher Zeit vollständig ausgeführt werden können, gilt auch hier. „Post concoctionem“: nach vollbrachter Verdauung, ist die Regel, die schon die Alten vorschrieben, und ich wünsche, daß auch Sie, meine Herren, diesem diätetischen Canon fein nachleben mögen.

Soll man sitzend oder stehend arbeiten? . . . Die Antwort lautet: abwechselnd, da anhaltendes Stehen eben so schädlich als anhaltendes Sitzen ist. Bei dem Sitzen nämlich sinkt der Körper zu stark nach vorn, die Brust wird gegen den Tisch gedrückt, der Unterleib comprimirt und man ist geneigt, die Füße zurückzuschlagen. Das aber sind zwei sehr nachtheilige Körperkrümmungen, wodurch der Blutlauf an mehreren Stellen gehemmt wird. — Nicht minder nachtheilig wirkt anhaltendes Stehen, und zwar theils durch die einseitige Anstrengung der den Körper aufrecht erhaltenden Muskeln bei gänzlicher Unthätigkeit der übrigen, theils dadurch, daß das Blut aus dem Kopfe weg und mehr nach den Füßen zieht. Der Kopf wird dumpf und stumpf dabei, es brummt und summt Einem vor den Ohren, und wie man auch grübelt und sinnt, man kann doch bald keinen Gedanken mehr fassen. Also anhaltendes Stehen bei Kopfarbeiten taugt gar nichts. — Man hat nun dieses Stehen am Schreibpulte durch sogenannte Reitschemel oder Bockstühle verbessern wollen, indem man dadurch dem Körper eine Stütze zu geben gedachte. Aber hat man eine Zeit lang auf solchen Schemeln ge-

sessen, so ermüden auch dabei die Beine, man zieht sie unwillkürlich an, setzt sie auf den untersten Tritt des Schemels und die Krümmung ist nun wieder dieselbe. Richten Sie sich daher auf Beides ein, meine Herren, auf das Stehen und auf das Sitzen, und wechseln Sie hübsch ab damit. Ist Veränderung doch sonst ganz angenehm, warum nicht auch hier, wo dieselbe zudem so nützlich ist? Sie mögen dann immerhin mehr sitzen als stehen, nur muß Ihr Arbeitstisch die gehörige Höhe haben und namentlich auf Ihre Sehweite berechnet sein. Gewöhnlich sieht der Kurzsichtige näher auf, als er nöthig hat. Sind Sie aber sehr kurzsichtig, so setzen Sie lieber auch bei der Arbeit, um das Krummsitzen zu verhüten, eine schwache Brille auf. — Wer viel schreibt, breche zuweilen ab, wechsele zwischen Lesen und Schreiben, und meditire ambulando. Dieses Auf- und Abgehen im Zimmer, wobei man wohl thut, einigemal tief einzuathmen, ist Erholung dem Körper und fördert auch die Arbeit ungemein. Man arrangirt dabei seine Gedanken, legt Alles erst gehörig im Kopfe zusammen und kann's dann schnell zu Papier bringen. Ja nicht mehre Stunden hintereinander so in eins weg geschrieben! Dabei unterliegen über kurz oder lang die Finger, die Hand wird unsicher, zittert, macht Sprünge hin und her, die krampfartige Zuckung verbreitet sich über den ganzen Arm und entwickelt hat sich ein schweres Nervenleiden eigenthümlicher Art: der S c h r e i b e k r a m p f (Dysgraphie) — diese traurige Ausgeburt unserer papierenen Zeit, die sich in Vielschreiberei und colossalen Actenstößen gefällt.

„Omne nimium nocet": alles Zuviel ist ungesund. Mittelstraße, meine Herren! wenn anders Sie nicht vor der Zeit invalid werden und nach kaum passirter Lebensmitte als verfrühte Greise auf Ihren Lorbeeren ausruhen wollen. Man staunt über den exorbitanten Pensionsetat, der überall die Finanzkräfte der

Staaten niederhält (auf unserem kleinen Hannover allein lasten nach dem Budget von $18^{51}/_{52}$: 344,216 Thaler — auf Sachsen gar 522,000 Thaler!) und macht dem alten Regime Vorwürfe, daß es zu leichtfertig verfahren bei den Anstellungen. Die Klage mag nicht ganz ungegründet sein; aber bei weitem nicht immer ist es die Unfähigkeit und Arbeitsscheu von Haus aus, die vor der Zeit in Ruhestand versetzt sein will und versetzt werden muß. Unsere verkehrte Lebensweise, unsere so verkünstelten Civilisationsverhältnisse tragen ein gut Theil zu dem Unglücke bei. Diese Flut der Genüsse! — dieser Wirrwarr auf der einen und dieses egoistisch sich abschließende Leben auf der anderen Seite! — diese vielfachen Aufregungen und Erschütterungen des Nervensystems! — diese excessive moralische und geistige Spannung! — dieses Wachrufen der Leidenschaften! — dieser Mangel an Gottvertrauen und beruhigender Zuversicht! — dieser ungemessene Drang nach Geld und äußerer Ehre! — diese Vernachlässigung aller Uebung der körperlichen Kräfte! — diese Erholungen am Kartentische statt in Gottes freier frischer Luft —: wie kann es anders sein, das leibliche und geistige Vermögen, und wenn dasselbe auch au fond noch so gut war, muß vor der Zeit abgestumpft und aufgerieben werden. — „Frische Luft macht frischen Kopf," sagt Goethe, und auch die alten Weltweisen meditirten mehr draußen in der freien Natur. Machen wir's eben so, gehen auch wir hinaus ins Gefilde, wenn in der Enge unseres Studirstübchens die Gedanken nicht mehr folgen wollen: der einsame Gang entwickelt und entwirrt die Ideen. Nur keine Anstrengung über die Kräfte, keine gewaltsame Abnöthigung, kein Forciren der geistigen Thätigkeit! Das erschöpft und überreizt Gehirn und Nervensystem, treibt das Blut widernatürlich nach dem Kopfe, erzeugt Schwindel und Schlagfluß, führt Schwächung der Denkkraft,

Lebensüberdruß und die schwärzeste Hypochondrie herbei, ja — der Mensch kann verrückt werden darüber.

„Arbeite, wenn Dich's treibt; und geht es nicht, so ruh;
Schmeckt auch die Ruhe nicht, ...

Erholung

. . . . . suche Du.“

So unser vortrefflicher Rathgeber Rückert, und nicht wahr? dieser Rath ist so allgemein ansprechend und zusagend, so beifallgewinnend und willkommen, daß ohne Zweifel Alle gern und willig ihn annehmen und befolgen werden. Aber Erholung und Erholung ist zweierlei — „est modus in rebus“: jedes Ding hat seine Art, und meines Amts ist's, streng zu sichten und ohne Schonung zu scheiden das Kranke von dem Gesunden, das Diensame von dem Undiensamen. Ob wir auch darin mit unsern Lesern und Leserinnen übereinstimmen, ob Geschmack und Neigung, Trieb und Hang auch hier sympathisiren werden? . . . Ich zweifle, denn der Geschmack ist verschieden und der krankhaften Flecke sind zu viele in unserem heutigen socialen Leben. Doch wie weit auch unsere Ansichten aus einander gehen — nichts für ungut! und darauf Ihre Hand, achtbarer Leser und wackere Leserin!

Was versteht man unter Erholung? — Erholung im weitesten Sinne ist Wiedererlangung verlorener, gleichviel durch welche Ursach verloren gegangener Kräfte; hier aber verstehen wir darunter das Ausruhen von der Arbeit, die Unterbrechung der Einförmigkeit des Lebens im Wege des Vergnügens. Erholung in unserem Sinne ist also synonym mit Vergnügung, und um diesen Zweck zu erreichen, giebt es so viele verschiedene Mittel, als es verschiedene Vergnügungen, nämlich Einwirkungen auf die Sinne, die Einbildungskraft, den Verstand und das Herz giebt.

„Wie Vieles ist, das ich nicht brauche," rief Sokrates mitten unter den Schätzen des Luxus, und diese Mäßigung und Beschränkung, diese Bekämpfung und Bezähmung sensuellen Begehrens und Gelüstens können wir auch hier nicht genugsam empfehlen. Wer sich mit Genüssen überhäuft, gleichviel ob sinnlicher oder geistiger Art, bei dem tritt statt Erholung — Ermattung, statt Kräftigung — Erschlaffung, Uebersättigung und Abstumpfung ein. Davor aber bewahre uns lieber Herr Gott! denn der erbärmlichste und traurigste aller erbärmlichen und traurigen Menschen ist der Blasé —:

„Das Herz ist todt,
Die Welt ist leer".

Hübsch genügsam, meine Leser! „Genügsame segnen die Götter" und wohl Dem, der schon frühzeitig lernte contentus parvo: mit Wenigem zufrieden zu sein. Ihn gelüstet nicht nach jenen glänzenden Assembléen und großartigen Routs, wo eine Masse Eingeladener zusammenkommt, um sich im Drängen und Wogen durch die erleuchteten Säle gegenseitig zu ignoriren und zu langweilen. Weg doch mit diesen feierlich steifen Gesellschaften, — wären denn die auch Erholung zu nennen? . . . Ein kleiner auserlesener Kreis Gleichgesinnter, so ein geistiges Piknik, wozu Jeder das Seinige mitbringt, ein Mahl „erheitert durch Gesang und Wein" und zum Dessert — so recht herzinnig gelacht, dadurch werden alle Triebfedern unseres Organismus gekräftigt und neu aufgezogen. „Eine Stunde Lachen", sagt Sterne, „setzt ein Jahr an unsere Spanne Lebenszeit", und es ist wahr: Der Frohsinnige bekommt viel später die physischen und moralischen Falten des Alters. Man sollte, was auch einst Sterne den Verfassern des Londoner Dispensatorii vorschlug, das Lachen in die Materia medica aufnehmen und fürwahr! wir würden der Griesgrame, der

Grillenfänger und splenetischen Murrköpfe weniger haben; denn das Lachen ist eine Anstalt der vorsorgenden Natur und wirkt besser auf die Oekonomie des Lebens als alle Species laetificantes der Alten. Behauptete doch der berühmte englische Arzt Sydenham vor 200 Jahren schon, daß die Ankunft eines tüchtigen Hanswurstes in einem Städtchen noch einmal so viel werth sei, als die Ankunft von zwanzig mit Medicamenten beladenen Eseln! Der Hanswurst κατ' ἐξοχήν ist nun zwar seitdem vom Schauplatze abgetreten; was aber der eben citirte, anerkannt erfahrene und gelehrte Arzt mit jenen Worten sagen wollte, besteht auch noch heute völlig zu Recht; denn Lachen ist die Würze und die Panacee des Lebens, Lachen öffnet Herz und Lunge, treibt Blut und Lebensgeister noch einmal so lustig durch ihre Kanäle, — Lachen macht frisch, fröhlich und frei Leber und Milz, und rüttelt und schüttelt zurecht Zwerchfell, Magen und Darm!

Aber wenn man nun auch immerhin getrost lachen möge, daß der Bauch schüttert, so ist doch auch dabei Maß und Ziel zu halten; denn die Redensarten: sich krank, lahm, buckelig lachen, vor Lachen bersten wollen u. s. w. sind nicht ganz aus der Luft gegriffen. Das Blut nämlich drängt beim Lachen nach Hals, Kopf, nach den Lungen und dem Herzen und wenn das im Uebermaß und zu gewaltsam geschieht, so können allerdings sehr schlimme Folgen daraus entstehen. Es kann eine Brust- oder Kopfader springen — Sie können sich eine Zwerchfellsentzündung, einen Bruch, einen Kropf lachen, oder die Kinnbacken aussetzen!

Heutiges Tages freilich wird das so leicht nicht passiren. Man ist nicht aufgelegt dazu, so recht von Herzen zu lachen, die Zeit ist zu ernst, die politische Aufregung, der Parteienkampf, die Cholerafurcht lassen keine jovialische Stimmung aufkommen, — das Lachen vergeht, wenn Angst und Sorgen die Brust zusammenpressen.

Und doch ist herzliches aufrichtiges Lachen das beste Gegenmittel — der trefflichste Ableiter aller bösen, feurigen und schlagenden Wetter in den Schachten des Lebens. Die Franzosen wissen das sehr wohl. Paris lachte und amüsirte sich trotz Revolution und Cholera, und selbst der Faubourg St. Germain machte und macht bonne mine à mauvais jeu. Was thaten wir, als der politische Sturm ins Land gebrochen war? Wir brüteten Tag und Nacht — wir waren traurig, niedergeschlagen, melancholisch — wir schreckten zusammen bei jedem blinden Lärm, bei jedem lauten Worte auf der Gasse — uns gruselte bei jedem Zeitungspuff — wir hatten keinen Appetit, keine Ruhe, keinen Schlaf — wir waren mit einem Worte (und sind mehr oder weniger auch noch jetzt) ganz unaussprechlich elend, ja so eigenthümlich elend, daß durch diese unsere Leiden das furchtbare Heer von mehr denn 6000 menschlichen Krankheiten nun gar noch um eine — die hypochondria politica, vermehrt worden ist.

In solcher Stimmung allerdings vergeht Einem das Lachen. Aber auch schon vor den Ereignissen des Jahres 1848 lachte die sogenannte gute Gesellschaft nicht mehr. Ist es die Zwangsjacke der Etiquette, die keine rechte Fröhlichkeit aufkommen läßt? Fürchten wir der Respectabilität unseres werthen Ichs Abbruch zu thun? Sind wir zu steif, zu gelehrt, zu tiefsinnig geworden? Oder schleicht der Dämon der üblen Laune hinter uns her, wenn wir in Gesellschaft gehen? Launen, lieber Leser, sind die Gnomen des Lebens, und so ein Gnome führt nichts Gutes im Schilde. Hüten wir uns davor! Bringen wir statt dieser Unaufgelegtheit, die die Mutter innerlichen Erkrankens ist, Friede, Freude, Gemüthlichkeit mit in die Gesellschaft, was ja nur auf einen recht festen Entschluß ankommen dürfte, und Frohsinn und Lachen werden nicht mehr wie jetzt Contrebande sein. — Vor Allem aber

klügeln und haberechten wir nicht zu viel, denn nichts stört die harmlose Munterkeit mehr als Raisonnement und Disputiren. Eben das aber ist leider heutzutage entschiedene Liebhaberei, wie Jeder zur Genüge erfahren haben wird in dieser Zeit der politischen Meinungskämpfe. Wer da nicht in derselben Tonart singt, wer die Gegenstände von einer anderen Seite auffaßt — o weh! er wird angekläfft, und dann gute Nacht Friede und Fröhlichkeit! — gute Nacht Gesellschaft und Geselligkeit! Statt Erholung tritt — Unbehagen ein, statt des Herzens — wird die Galle erregt und statt der Freude — erhebt der Aerger sein Gorgonenhaupt. Man greift nach seiner Kopfbedeckung, zieht sich in seine Klause, an seinen Hausaltar zurück, und wohl Denen, die hier, im Zirkel ihrer Familie, sich wohler fühlen als sonst irgendwo.

Liebenswürdige Häuslichkeit! — Die Poesie hat erhabenere Stoffe, das Leben hat kein schöneres Bild. Wo ruhte der Mann besser aus von den Mühen des Tages als im Kreise seiner Familie, wenn die Liebe darin wohnt und der Frieden, wenn Eintracht herrscht, und gegenseitiges Wohlwollen und Aufrichtigkeit und Vertrauen offen und treu einander entgegenkommen? Wie wöhnlich doch die runde Familientafel, so unter Kindern und erprobten Hausfreunden, und zur Seite die liebende Gattin, Alle innigst verbunden durch gemeinsame Neigungen, Gewohnheiten und Interessen, durch gleiche Freuden und gleiches Weh, gleiche Lust und gleiche Last, — in Allen dieselbe freundliche wohlthuende Erinnerung, — in Allen dieselbe Wehmuth beim Andenken an vergangenes Leid. Wie glücklich, wie herzgemüthlich, wie patriarchalisch ein solches ernstheiteres, frohes und frommes Familienleben! . . . Würd' es nur selten gewährt vom gestrengen hartherzigen Fatum? . . . O nein!

„Als allgemeines Menschengut verordnet's
Der Himmel selbst, und ließ dem Glück, der Kühnheit
Und stiller Neigung Raum sich's zu erwerben."

Heil dem Glücklichen, der es erworben! „Ein tugendhaft Weib", spricht der Prophet, „ist besser als die Welt und Alles, was sie sonst noch in sich faßt". O die zarte weibliche Seele,

— — — — „die wie der stille Bach,
Der zu der Menschen Freude, Morgenschein
Und Abendröthe und alle Schönheit der Natur
Aufnimmt in seinen treuen Busen
Und unbewußt sie schöner wiedergiebt";

geschaffen vom gütigen Schöpfer zu des Mannes treuer Gefährtin,

„Lenket sie hierhin sanft und dorthin; mit sprechender Milde
Scheucht sie den Kummer, den Schmerz, leitet so sicher zum Ziel;
Immer ist sie voraus in jedem Gefühle des Herzens!"

Und welche Hand wäre auch zarter und wohlthuender, welche Stimme sanfter als die weibliche? Wo wäre größere Milde, Geduld und Ausdauer des Gefühls, der Empfindung, wo ein mitfühlenderes Herz? Wer wüßte besser zu trösten und aufzurichten, wenn des Schicksals harte Schläge uns zu beugen drohen? Wer besser zu pflegen, wenn Krankheit uns darniederwirft? Ubi non est mulier, ibi ingemiscit aeger: wo die zarte Pflege von weiblicher Hand fehlt, da seufzt der Kranke. — Wohl, dreimal wohl dem Greise, dem noch am Abend seines Lebens ein treues Weib liebend zur Seite steht, mit sanfter Hand ihn stützt und von ächter Weiblichkeit beseelt, himmlische Rosen in den Rest seines irdischen Lebens flicht!

Erholung gewährt ferner der Umgang mit der freien Natur: ein kurzer Ausflug in die romantische Umgegend — eine Berg-, Fluß- oder Waldpartie in heiterer Gesellschaft — am Ziele ein erfrischender Trunk aus dem kreisenden Becher — ein geselliges

Spiel — ein Lied aus fröhlicher Brust — heimkehrend mit der untergehenden Sonne — vor Allem aber: die Cultur eines kleinen Privatgartens. Gartenlust faßt Alles in sich, was es in dieser Hinsicht Ersprießliches giebt. Athem und freier Hauch im Offnen und sanfter Schatten von Baum und Busch, Ablenkung des beschäftigten Geistes von den gewöhnlichen Gegenständen der Betrachtung und Beschäftigung, Uebung der körperlichen Kräfte, intellectuelles und sensuelles Vergnügen, ästhetische Stimmung und Unterhaltung — Vögelconcert, Blumenschmelz und süßester Wohlgeruch! . . . Die Blumen sprechen zu den Sinnen und zum Gefühle — das Kind schon empfindet Freude an ihrer Anmuth und Lieblichkeit; es greift danach, bevor es noch sprechen und gehen kann. Wie mannichfaltig aber auch die bunte Pracht und Zier! — Der Blumist entscheidet sich gewöhnlich für diese oder jene Einzelheit aus Flora's reicher Schatzkammer, schließt vorzugsweise Freundschaft mit Rosen oder Georginen, Pelargonien, Nelken, Aurikeln, betreibt ihre Cultur sorgfältiger und freut sich des Gedeihens seiner dankbaren Pfleglinge, die Hegung und Wartung mit dem prachtvollsten Blüthenschmuck lohnen. Und da nimmt dann das ganze Haus freudigen Antheil daran, und von nah und fern kommen die Priester der Flora, begucken und beliebäugeln die blühenden Schönheiten, bewundern die Zierlichkeit, Pracht und Mannichfaltigkeit der Formen, Farben und Zeichnungen, wünschen Glück zu den bunten Zöglingen, womit die kleine Welt reicher und schöner bevölkert worden ist, notiren die Namen dieser neuen Sorten (Dichter, Staatsmänner, Geschichtsschreiber, Künstler, Helden), verabreden Austausch und Gegenbesuch, werfen scheidend noch einen Blick auf den ausgezeichneten Blumenflor und — Blumen der Freude sprossen auf allen Gesichtern. Denn nie, lieber Leser, sind die Menschen geselliger, gemüthlicher, liebens-

würdiger, als wenn sie sich auf einerlei Steckenpferde treffen. Es liegt aber auch in der That ein schöner Keim häuslicher Zufriedenheit und häuslichen Glückes in der Abwartung dieser kleinen Privatgärten. Von der Bücheretagère, vom Schreibtische, vom Büreau und Comptoir in den Garten und hier gewirkt und geschaffen! Im Schaffen besteht ohne Zweifel eine der lebhaftesten Freuden für den Gartenfreund. Pope, welcher erklärte, stolzer über seinen Garten in Twickenham als seine anderen Werke zu sein, beklagte von ganzem Herzen Den, der Alles in seinem Garten fertig gemacht habe. Und nicht wahr? was geht über Das, was man Plane machen nennt — neue Ideen, neue Anlagen! das Alte stürzen, verändern und umformen! Ist doch dem Menschen nun einmal Niederreißen und Zerstören eben so angeboren, wie Bauen und Verbessern.

„Drum selig, Dem das Glück, das stille Loos beschieden,
Daß ihm ein Gärtchen blüht, von seiner Hand gepflegt,
In seiner Schöpfung Herr, mit aller Welt im Frieden,
Ruft er mit Crösus aus: ich hab' es angelegt!
Drum wer ein Plätzchen hat, sei's auch das allerkleinste,
Der richt' es muthig nur zu einem Garten ein;
Er schafft vor jeder Lust sich ganz gewiß die reinste,
Und was das beste ist, er wird sie nie bereu'n."

Nein im Gegentheil, der Eifer pflegt zu wachsen mit den Jahren und das ist gut. Denn neben dem intellectuellen Vergnügen, das die Blumenzucht gewährt, bringt sie auch Leben und Munterkeit in die körperlichen Functionen, vermehrt namentlich die Thätigkeit der Bauchmuskeln, kräftigt die Verdauung, befördert die Sedes und schützt bestens vor dem aufreibenden Zustande der Schlaflosigkeit. Dr. Paris in London ist der Meinung, daß eben durch das Graben der Umtrieb des Blutes im Unterleibe ganz besonders gefördert werde. Folgen wir auch hierin dem

Beispiele, das uns die Alten geben. Demokrit, Cyrus der jüngere und Cato vergnügten sich mit Gärtnerarbeit und Kaiser Diocletian zeigte auf den von ihm zu Solona gepflanzten Kohl, als man ihm zumuthete, den Thron wieder zu besteigen. Auch Horaz machte nicht blos Gedichte auf dem Lande, er pflanzte auch Bäume und zog Reben auf. Mit gleich gutem Beispiele gingen uns voran Baco und der berühmte Philosoph und Mathematiker Descartes, welcher letztere seine Abende damit zubrachte, seinen kleinen Garten umzugraben. Auch Addison, Horatio Walpole, Fox, Peel, der Dichter Barklay, Walter Scott und viele andere Männer von Geist und Geschmack widmeten ihre Mußestunden der Blumenzucht.

Manche aber haben keinen Sinn für diese Art von Beschäftigung. Sie mögen die Blumen zwar ganz gern, Wartung und Pflege aber sagen ihnen nicht zu. Sie haben andere Passionen und Liebhabereien, die ihre Mußestunden ausfüllen: Kunst- und Naturaliensammlungen, Musik, Malerei, schöne Wissenschaften. Wir wünschen ihnen Glück ob dieser Würzen des Lebens, und beklagen von ganzem Herzen den armen Geschäftsmann, dem kein solches Hinterthürchen offen steht, durch das er der Prosa seiner Berufsthätigkeit entschlüpfen kann, um einen Moment der Erholung in der Gemüthswelt zu feiern. Geschäfts- und Gemüthswelt! O wie schroff stehen sich diese beiden Welten gegenüber, wie schließt die eine die andere aus, ja wie vernichtet so gänzlich die eine die andere! — Um so mehr suche man doch ja, selbst im ärgsten Gedränge beruflichen Treibens, das Communicationsthürchen offen zu erhalten, sonst geht das frühere Gemüthliche ganz und gar unter in dem späteren Geschäftlich-Weltlichen — wir verkümmern und verrosten, werden kalt für alles Höhere, Edlere,

Bessere, werden Ichlinge und Pedanten in Kanzleien so gut als auf der Kanzel und am Krankenbette!

Auch des Spiels, dieser so allgemeinen Lieblingsneigung, muß vor Schluß dieses Capitels noch gedacht werden. Kant und Lessing bedienten sich desselben als Diätmittel, und was wäre auch geeigneter, von abstracten Untersuchungen abzuziehen und den denkenden Geist angenehm zu zerstreuen, als die gesellige Unterhaltung mittelst einer heiteren Partie? Wenn man sich den Kopf wüst gearbeitet hat, geht Studiren nicht, und wenn man sich ausgesprochen hat, hat auch die Conversation ihren Reiz verloren. Und da ist denn das Spiel um so mehr ein ganz zweckmäßiger Stellvertreter, als doch auch bei dieser Beschäftigung der Verstand thätig und im Vortheile ist. Erwartung und Hoffnung, Voraussetzung und Berechnung, Combination und Speculation spannen die Lebensgeister und setzen sie in angenehme Bewegung. Nur spiele man keine Nacht durch und kein zu hohes Spiel — das stört den inneren wie den äußeren Haushalt! Nach durchspielter Nacht ist man nicht aufgelegt zur Arbeit, und das hohe Spiel, gleichviel ob man gewonnen oder verloren hat, verscheucht den Schlaf, — es wird fortgespielt in Gedanken. Den stärksten Anreiz zu diesen Extravaganzen giebt das leidige Hazardspiel. Ist es Gewinn- oder Genußsucht, was so mächtig dazu antreibt? Möchte man auf leichte Weise seine Umstände verbessern? Oder wirkt dieses Schweben zwischen Furcht und Hoffnung, dieser Wechsel des Schreckens und der Freude so angenehm auf den Menschen? Kant[1]) erzählt von einem Manne aus Hamburg, daß dieser, nachdem er sein ansehnliches Vermögen verspielt hatte, nun seine Zeit mit Zusehen am grünen Tische zubrachte. Die schnurrende

---

1) „Anthropologie in pragmatischer Hinsicht."

Kugel im Kasten der Roulette, des Banquiers eintöniges pair, impaire — rouge, noir, das Rollen und Klimpern des Geldes, das der Croupier hinauswarf oder einzog — war seine Ergötzung. Als ihn Jemand fragte, wie ihm zu Muthe wäre, wenn er daran dächte, einst ein so bedeutendes Vermögen gehabt zu haben, antwortete er: „Und wenn ich's noch einmal besäße, so wüßte ich doch nicht es auf angenehmere Art anzuwenden". Auch der Minister Fox, der einmal 24 Stunden bei seinem Verluste aushielt, sagte: „Mein erstes Vergnügen ist Spielen und Gewinnen, mein zweites: Spielen und Verlieren". — Viele große Männer waren leidenschaftliche Spieler, z. B. Cato, Heinrich IV., Guido, Montaigne, Blücher u. s. w. Die Engländer sind sehr eifrige Spieler, die Chinesen verspielen Weib und Kind und die Indianer sogar ihre Finger, die sich der Verlierende mit der größten Gewissenhaftigkeit selbst ablös't. — Tolle, rasende Leidenschaft, die an die Möglichkeit, der Glücksgöttin ein Lächeln abzugewinnen, ihre letzte Barschaft, die eigene wie die anvertraute, setzt, die die Gefühle gegen Gattin und Kinder erstickt und zu jeder Niederträchtigkeit fähig macht! — Wohin Du Verzweifelnder, der Alles verloren und dessen von Leidenschaft durchwühlte Mienen schon längst das Aeußerste fürchten ließen, wohin? Er stürzte hinaus — wo ist er geblieben? . . . . Ein Sprung in den Abgrund? ein Schuß? ein Strick? — — man hat ihn nicht wiedergesehen. Höllenhäuser werden in London die Locale genannt, wo diese Hazardspiele getrieben werden. Frankreich hat den Schlund verstopft, der so viel unglückliche Opfer verschlang, hat mit Stumpf und Stiel die Hazardspiele ausgerottet, und wir? — Wir haben die französischen Spieler bei uns aufgenommen, sie sind — trotz des Reichsgesetzes vom 20. Januar 1849, das die Schließung der öffentlichen Spielbanken in ganz Deutschland anbefahl, nach wie vor,

mit nur wenigen Ausnahmen, die patentirten Bankhalter an unseren — Gesundbrunnen! Es war nicht Alles wohl gerathen, was von Frankfurt kam; traurig aber, daß auch ein so gutes Wort kein Gehör gefunden und auch jetzt noch nicht die Schließung dieser, der öffentlichen Moralität zum Aergerniß gereichenden Spielbanken von der wiedererstandenen einheitlichen Gesetzgebung Deutschlands geboten worden ist! . . . Doch weg hier mit diesen Betrachtungen, weg mit allen Exclamationen über die Mangelhaftigkeit und Fehlbarkeit der Gesetze, Concessionen und Einrichtungen der bürgerlichen Welt. Sie sind Menschenwerk und „der Mensch ist schwach, schwankend, strauchelnd; Fallen und Aufstehen das ist sein Gang; die Sünde klebt ihm an, so lange das Fleisch ihm anklebt, er ist unter den steten Anfechtungen der Welt und des eigenen Leibes.“ Nichts also von jenen legislativen Mängeln, Gebrechen und Uebelständen, nichts hier von Deutschlands Gesetzgebung und Centralgewalt; wohl aber noch ein Wort von jenem großen, ewigen Naturgesetze für alles Lebendige dieser Erde:

Vom Schlafe.

Hoffnung, Lachen und Schlaf sind die Gegengewichte gegen die Ungerechtigkeiten des Lebens; man nehme dem Menschen die Drei und er ist die elendeste aller Kreaturen auf Erden. Unser treuester Freund aber ist und bleibt doch der Schlaf: in seinen Armen bringen wir ein gutes Dritttheil unseres Lebens zu. Wunderbarer Zustand, zu leben ohne Leben, todt zu sein ohne Tod! was hat der Schöpfer dabei gehabt? — Soll ich antworten, lieber Leser?

Der Zweck des Schlafes ist die Wiedererneuerung der erschöpften Kraft, eine allmorgentliche Anfachung und Erfrischung

des Lebens — eine täglich sich wiederholende Neu- und Wiedergeburt! Ohne Schlaf kein rechtes und ächtes Erkennen der unschätzbaren Lust zu sein, ohne Schlaf aber auch keine Ernährung, kein Wachsthum, keine Vermehrung der Lebenskraft, keine Umwandlung der todten Bestandtheile in lebende. Wie wichtig, wie unumgänglich nothwendig daher ein gesunder Schlaf, und wie werthvoll die Mittel, diesen zu bewirken. Sehen wir uns um danach.

Das Erste und Zuverlässigste ist ohne allen Zweifel Uebung der körperlichen und geistigen Kräfte am Tage — Ermüdung durch Bewegung und Arbeit! Wer im Schweiße seines Angesichts sein tägliches Brot ißt, wird nicht leicht klagen über das peinliche Uebel der Schlaflosigkeit, das in der Regel nur die höheren Stände heimsucht. Ist es doch aber auch, als wenn unsere vornehme Welt Alles aufböte, die Wohlthat eines ruhigen, erquickenden und kräftigenden Schlafes von sich abzuhalten. Wie unzuträglich, wie unpassend und naturwidrig die ganze Tagesordnung! Dieses lange Liegen in den Federn, — diese Entwöhnung von allen, zumal körperlichen Arbeiten und Anstrengungen, — diese bis in die Abendstunden verschobenen Mittagsmahlzeiten, — diese Thees und Soupers in später Nacht! Ist's ein Wunder, wenn unsere nervös-überreizte Haute-volée über Schlaflosigkeit klagt? — Wer eine vollständige, erquickende und kräftigende Nachtruhe genießen will, muß sich so einrichten, daß die Hauptmahlzeit in der Mitte des Tages gehalten und einige Stunden vor Schlafengehen zu Abend gegessen wird. Dieses Zeitverhältniß ist der Wechselwirkung zwischen Verdauung und Schlaf am entsprechendsten und mehr als jedes andere geeignet, die Zwecke beider Verrichtungen auf die der Gesundheit zuträglichste Weise zu erfüllen. Denn bei einem solchen Régime ist die Hauptmahlzeit

bereits verdauet, wenn die leichtere Abendmahlzeit eingenommen wird, und es fehlt nicht an Zeit und Gelegenheit, jene Hauptmahlzeit durch Bewegung und Thätigkeit vollends zu verarbeiten, dahingegen die leichtere Abendmahlzeit, wegen der, im ersten Stadium der Verdauung stets sich einstellenden natürlichen Neigung zur Ruhe, ein ganz geeignetes Einschläferungsmittel ist. Aber die Mode! die Mode! wie lange wird ihr gegenüber der Diätetiker noch ein Prediger in der Wüste sein! Zu den Zeiten des Augustus war, im Widerspruche mit unseren Sitten, die Abhaltung des Mittagsmahles zu früher Tageszeit ein Zeichen von Luxus und Feinheit, und selbst Ludwig XIV. speis'te noch Punkt 12 Uhr. Jetzt stattet die vornehme Welt in Paris 6 Uhr Abends . . . . Morgenbesuche ab und geht um Mitternacht, nach Beendigung der Oper, in Gesellschaft. O Zeit! o Unnatur! Eulen und Fledermäuse wachen des Nachts und schlafen am Tage, der Mensch aber soll sich — so will es die Ordnung der Natur — mit dem Anfange der Nacht zur Ruhe begeben, um zeitig wieder aufzustehen. Eine Stunde Schlaf vor Mitternacht ist besser als drei Stunden nach Mitternacht, warum? . . . Weil der vormitternächtliche Schlaf intensiver, fester und ruhiger ist. Und um wie viel der besten Zeit bringen sich Die, welche den Tag in Nacht verkehren! „Früh zu Bett und früh wieder auf, macht den Menschen gesund, weise und reich," sagt der Engländer Wesley, und giebt uns in diesen paar Worten den inhaltreichsten Commentar zu dem alten Spruche: „Morgenstund hat Gold im Mund!"

Also noch einmal: Uebung Ihrer körperlichen Kräfte, meine armen Schlaflosen! Wären Sie zu schwach, zu entkräftet, zu abgespannt dazu? — Fangen Sie klein an, gehen Sie vom Leichteren zum Schwereren über. Muskelübung am Tage wird,

während Sie schlafen, Ihre Muskelkraft vermehren, und je mehr diese zunimmt und verwendet wird, desto mehr wird die Hauptursache, das Grundübel Ihrer Schlaflosigkeit — Ihre nervöse Reizbarkeit abnehmen.

Aber wenn diese nun auch glücklicherweise nicht Statt hat bei Ihnen, immer werden Sie wohl thun, jedwede Aufregung vor Schlafengehen sorgfältig zu vermeiden. Denn nichts ist dem Ein- und ruhigen Fortschlafen hinderlicher als Gemüthsbewegung und Alles, was die Einbildungskraft erregt, mag der Affect ein erhebender: Liebe, Freude, Hoffnung, oder ein niederdrückender: Gram, Kummer, Wehmuth, Sorge, Aerger und Verdruß sein. Suchen Sie das Alles durch geeignete Präventivmaßregeln möglichst aus dem Wege zu schieben, wählen Sie keine aufregende Lectüre zu Ihrer Abendunterhaltung und lassen Sie sich auch namentlich die am Abend eingegangenen Briefschaften, wenn irgend thunlich, erst den anderen Morgen vorlegen. Die Nachricht aus der Ferne, die Sie bewegt und aufregt, das unhöfliche Sendschreiben einer übelwollenden, in vorgefaßter Meinung befangenen Behörde oder eines anmaßlichen Vorgesetzten stört, am Morgen gelesen, doch wenigstens Ihren nächtlichen Schlaf nicht. Zwar wird die verlorene Hoffnung, die Verkennung, das Unrecht, das man Ihnen anthut, auch jetzt Sie betrüben, kränken, entrüsten; aber Sie sind erquickt und gestärkt durch einen ruhigen Schlaf — Sie haben den Tag mit seinen Zerstreuungen vor sich — Sie gewinnen Fassung, Ruhe, Gleichmuth — Sie wehren oder resigniren sich — haben Abends die unangenehme Sache vergessen, oder sind doch wenigstens besänftigt durch die Betrachtung: daß Eifersucht, Neid, Mißgunst, Anmaßung, Eitelkeit, Unfähigkeit und Unredlichkeit oben und unten sich finden.

Aber auch von Dem, was man Plänemachen nennt, hüte

sich, wer im Bette liegt. Die Zukunft regt mehr auf als Vergangenheit und Gegenwart. König Ahasver (Esther 6, 1) ließ sich Chroniken bringen, um sich die Gedanken aus dem Kopfe zu schlagen, — heutiges Tages giebt's langweilige Verse genug, um die Tausendkünstlerin Phantasie in den Schlaf zu lullen. Das Mittel ist probat, so probat, daß es mich mahnt, nun auch noch ein Wörtchen von dem Gegentheile der Schlaflosigkeit:

vom zu langen Schlafe einfließen zu lassen. „Allzuviel ist ungesund", gilt auch hier, doch läßt sich das rechte Maß nach allgemeinen Regeln nicht zumessen. Alexander v. Humboldt, der noch in hohen Jahren volle Jugendkraft sich bewahrt, schläft täglich nur vier Stunden. Friedrich der Große verlängerte ebenfalls sein thatenreiches Leben dadurch, daß er sich nur wenige Stunden dem Schlafe überließ, und Mosheim schlief und wachte sogar wechselweise eine Nacht! Der berühmte Cüvier dagegen mußte täglich seine neun Stunden Schlaf haben, um zur Arbeit aufgelegt zu sein. So verschieden ist das Bedürfniß, so relativ und individuell das Maß des Zuviel und des Zuwenig. Gleichwohl schadet beides der Thätigkeit und Perceptionskraft des Gehirns, und hat die Folge, daß über kurz oder lang ein chronisches Gehirnleiden entsteht, das bald mehr oder minder alle Functionen des Körpers, besonders aber die des animalen Lebens afficirt. — In der Regel dürfte über acht Stunden zu lange und unter sechs Stunden zu wenig, das Zuwenig aber doppelt schädlich, zumal unseren lieben Veteranen sein. Was hülfe auch diese gewaltsame Abkürzung der uns nöthigen Schlafportion? Verlängerung unserer Lebenstage? Mit nichten. Ein so forcirtes Wachen, wobei man vor Müdigkeit immer wieder einschlafen möchte und vor allem Gähnen die Augen kaum aufthun kann, ist nur halbes Wachen ohne Gewinn und Genuß, und anstatt unser

Leben auf diese Weise zu verlängern, würden wir im Gegentheil nur den Verbrauch unserer Lebenskräfte beschleunigen und uns vor der Zeit invalid machen. Fort also mit dieser nutzlosen und ganz verfehlten Kasteiung! Die Natur hat ihre Rechte und der Mensch bleibt ihr unter allen Umständen tributär. Fallen doch der Schildwache auf dem Posten endlich die Augen vor Ermattung zu, ja es sind schon Kanoniere unter dem Donner der Geschütze, unbekümmert darum, ob sie todt oder nicht todt geschossen werden — eingeschlafen[1]).

Manchmal bedürfen wir mehr, manchmal weniger Schlaf, obgleich unsere Thätigkeit und sonstige Lebensweise ganz dieselbe ist. Diese Schläfrigkeit und leichtere Erschöpfung — dieses abattirte Wesen, das nicht blos bei hohen Temperaturgraden, sondern auch häufig bei Sturm und plötzlichem beträchtlichem Sinken des Barometers eintritt, rührt wahrscheinlich von Abweichungen in dem Elektricitätsverhältnisse der Luft her. Unser Schlaf ist dann kein erquicklicher, kein fester und voller — er pflegt unruhig und traumvoll zu sein. . . . Curioses Schauspiel dieser

Traum mit seiner phantastischen abenteuerlichen Bilderjagd, seiner seltsamen Logik und wunderlichen Combinationsgabe, die die

---

1) Im Allgemeinen darf man annehmen, daß die Neigung zum Schlafen des Morgens zwischen 3 und 5 Uhr am stärksten ist. Um diese Zeit sind z. B. Schildwachen am allerwenigsten geeignet, ihren Posten wahrzunehmen, weshalb auch die meisten feindlichen Ueberfälle in verschanzten Lagern und Festungen um diese Zeit vorgenommen werden und gelingen. — Ebenso stellt sich bei sonst peinvoll die Nächte durchwachenden Kranken, namentlich solchen, die an Zehrfiebern leiden, meistens gegen 3 oder 4 Uhr Morgens doch noch ein kurzer Schlummer ein. Auch Spielern fällt um diese Zeit ein längerer Widerstand sehr schwer. — Wie müde mögen die römischen Bürger gewesen sein, die, wie Sueton erzählt, der grausame Nero zwang, 24 Stunden hintereinander im Circus zu bleiben, ohne sich dem süßen Genusse des Schlafes überlassen zu können!

heterogenste Gedankenmosaik zusammensetzt! Man sagt, es gäbe keinen Schlaf ohne einen gewissen Traumzustand, d. h. ohne daß sich dem individuellen Bewußtsein Phantasiebilder darstellen, auf welche Gedankenreihen gegründet werden. Aber Lessing will doch niemals in seinem Leben geträumt haben und ebenso auch eine Dame nicht, welche Blumenbach gekannt. Beide müssen mit vortrefflichen Eingeweiden begabt gewesen sein und werden jedenfalls sehr diät gelebt haben, denn Rückert hat vollkommen recht, wenn er sagt:

„Willst Du erquickenden traumlosen Schlaf genießen,
Laß wach Dich im Genuß nicht Mäßigkeit verdrießen."

Manchmal aber hat's die Lage schuld, daß der Schlaf unruhig und traumvoll ist, und um auch diese Ursache zu entdecken und aus dem Wege zu räumen, wollen Sie erlauben, daß ich Sie begleite in Ihr

Schlafgemach. Dieses soll geräumig, luftig, trocken sein, — kein enges Schlaf-Cachot in sogenannten Alköven! Bedenken Sie, daß das Schlafzimmer der Ort ist, in welchem Sie einen großen Theil Ihres Lebens zubringen. Auch keine Gardinen- oder Himmelbetten sollen Sie aufnehmen. Diese verhindern die Strömung der Luft, und es sammeln sich in ihren fest zugezogenen Vorhängen viel belästigende und schadhafte Stoffe, wie Jeder finden wird, der Morgens an ein solches Bett tritt und mit gesunden Geruchsorganen begabt ist. — Ferner soll das Schlafzimmer still und dunkel sein. Dunkel, theils weil jedes brennende Licht einen Theil des in der Luft enthaltenen Sauerstoffs verzehrt, theils weil Helligkeit ein äußerer Reiz ist und die Seele nicht gehörig ruhen läßt. Stellen Sie daher entweder Ihr Nachtlicht ins Nebenzimmer, oder unterhalten Sie doch nur ein ganz kleines Flämmchen, z. B. die bekannten kleinen

Nürnberger Nachtlichter, die aus einem dünnen, mit Wachs getränkten Dochte bestehen, der in ein Stückchen Karte oder Holz steckt und mittelst eines, aus Blechstreifen und Kork gefertigten Trägers auf dem Oele schwimmend erhalten wird. — Endlich muß der Ort, wo Geist und Körper ruhen sollen, still sein, und dürften sich wohl insofern die hinteren Piecen im oberen Stock des Hauses am besten dazu eignen.

Manchmal halfen wir dem peinlichen Uebel der Schlaflosigkeit durch den einfachen Rath ab, das Bett so zu stellen, daß der Kopf nach Süden und die Füße nach Norden gerichtet wären, was auf die Gunst polarischer Einwirkung hinzuweisen scheint. Aber das Manövre hat nicht immer diesen guten Erfolg. Wichtiger ist jedenfalls die Stellung des Bettes gegen das Licht, so daß das Gesicht vom Fenster abgekehrt ist, da nicht blos der blendende Strahl der Sonne, sondern auch das mildere Mondlicht den Schlaf stört. — Daß der Körper, wenn wir im Bett liegen, von aller unnöthigen Beschränkung in Gestalt von Kleidern oder Bandagen frei sein müsse, bedarf wohl kaum der Erwähnung. Fällt doch hier, wo der Mensch ganz Natur ist, alles Ceremoniell und Honneurmachen weg. Man lagert und streckt, dehnt, krümmt und reckt sich ganz nach Belieben. Aber die gesundeste Lage ist doch die auf der rechten Seite. Meinen Sie, weil auf der linken das Herz sich befindet? Nein, meine Verehrten. Dieses punctum saliens alles Lebens und Webens ist so sicher gestellt vom allweisen Schöpfer, daß seine rastlose Thätigkeit durchaus nicht gehindert wird, wenn man auf der linken Seite schläft. Aber Ihre Leber, meine Lieben — dieses schwerste und verhältnißmäßig nur schwach befestigte Organ des menschlichen Körpers — findet eine bessere Unterstützung, wenn Sie auf der rechten Seite schlafen. Auch der Durchgang der Nahrungsmittel

aus dem Magen in die Gedärme geht in dieser Lage leichter von statten. Also vornämlich auf der rechten Seite, und wenn auch der Abwechselung wegen immerhin ein Weilchen auf der linken, doch niemals auf dem Rücken, da diese Lage Druck des Magens auf die hinter ihm liegenden großen Gefäßstämme zuwege bringt. — Sie fragen: ob hoch mit dem Kopfe oder ganz horizontal? Nun, Gewohnheit und Körperconstitution sprechen mit, doch dürfte im allgemeinen diejenige Lage die beste sein, wobei der Kopf vier bis acht Zoll höher zu liegen kommt als die Füße. Wagerechte Lage begünstiget nämlich den Zufluß des Bluts zum Gehirne, und auch das ist eine gar nicht seltene Ursache der Schlaflosigkeit[1]).

Im Bett soll man das Reich allein haben. Also kein Zusammenschlafen zweier Personen, keine fremde Bewegung und Beengung, keine zweite Emanation und Exhalation, — man hat an der eigenen genug. Die Alten freilich dachten anders. König David liebte bekanntlich noch in hohen Jahren die animalischen Bettwärmer, — legte er sich doch, „ihn zu erwärmen" (1. Kön. 1, 2. 3.), die schöne Abisag von Sunem bei, und nicht minder gut conservirte sich der alte römische Mädchenschulmeister Clodius Hermippus — puellarum anhelitu. Aber diese sogenannte Gerokomik[2]) ist doch in der That eine zu zwei-

1) Hilft Alles nicht, so empfehle ich den armen Schlaflosen das zur Londoner Industrieausstellung angekündigte „symphonische Bett", dessen harmonische Töne die Eigenschaft haben sollen, das Nervensystem zu beruhigen, die zu große Spannung der Organe herabzustimmen und Jeden, der darauf liegt, in den Schlaf zu lullen. „Kaum", sagt der Erfinder, „hat man sich auf diesem Bette ausgestreckt, so wirkt der Druck des Körpers auf eine Feder, und eine köstliche Musik, mild und wohlthätig wie ein Gemisch von Flöten und Hoboën, läßt sich hören, Töne, die den Ruhenden sanft durchbeben und ihn unwiderstehlich zum Schlummer einladen."

2) Von γηροκομία: Alterspflege.

felhafte und zweideutige Pflege, als daß wir sie, trotz der Autorität des großen Boerhave, der einen alten Amsterdamer Burgemeister ebenfalls auf die Manier verjüngt und lange erhalten haben will, lebensverlängernd nennen und unseren lieben Veteranen mit gutem Gewissen empfehlen könnten. Bleiben diese vielmehr nach wie vor Alleinherrscher in ihrem Bette, nur wünschen wir, daß sie nicht allein im Zimmer schlafen, da bei alten Personen gar häufig plötzliche Zufälle über Nacht eintreten, die, wenn auch in anderen Lebensperioden von weniger Bedeutung, im Greisenalter jedoch sehr leicht höchst nachtheilig und verderblich werden können. . . . Im üblen Rufe steht der

Mittagsschlaf, den manche unserer verehrten Leserinnen vielleicht schon deshalb meidet, weil die Rede geht, daß er alt mache. Wie kam man hierauf? Schlafen magert doch nicht ab, Schlafen giebt Fülle; ein Gesicht aber wird doch weit eher durch Abmagerung als durch Fülle entstellt. . . . Aber der Schlaf verändert die Gesichtszüge, — Schlafende haben Falten im Gesichte, fürchtet man vielleicht, daß diese — zumal wenn man schon „sur le retour“ ist — stationär werden möchten? In Spanien und Italien sind die Damen weniger scrupulös. Dort ist die Siësta etwas ganz Gewöhnliches bei beiden Geschlechtern, die in allen Lebensaltern ohne Besorgniß und Nachtheil sich ihr überlassen. Die Sache hat übrigens zwei Seiten. Für Manche allerdings ist der Mittagsschlaf ein schädlicher Ueberfluß. Es giebt nämlich Menschen, die da schlafen aus purer guter Langerweile. Es sind dies die sogenannten passiven Naturen: die Menschen „zonder Liefhebberei“, wie die Holländer sagen. Sie sind entsetzlich phlegmatisch, unglaublich faul und immer müde — die Vegetation prävalirt bei ihnen. Diese kalten dickblütigen Menschen dürfen nicht viel schlafen, am wenigsten gleich nach der Mahlzeit.

Wer aber ein thätiges Leben führt, wer regen Geistes und früh bei der Hand ist, dem wird das Intermezzo eines kurzen Mittagsschläfchens um so diensamer sein, als er dann nicht gleich nach eingenommener Mahlzeit wieder über die Arbeit herfällt. — Auch wer schwächlich ist, thut wohl, sich einem kurzen Schlafe nach der Mahlzeit zu überlassen, denn je weniger energisch die Constitution ist, desto mehr erfordert sie in der Regel eine öftere Wiederholung des Schlafs. Für solche Personen ist der Mittagsschlaf wahrhaft Bedürfniß, und ohne diesen schlafen sie gewöhnlich auch in der Nacht schlecht. Aber nicht zu lange schwebe der geliebte Schlaf über uns; eine Siëste von halbstündiger Dauer ist das Aeußerste, was sich gestatten läßt. Und die soll nicht im Bette, nicht auf der Chaiselongue, sondern im Sitzen abgehalten werden, was namentlich vollblütige und zu Schlagfluß geneigte Personen sich merken wollen. Sollte bei diesen jedoch trotzdem das Gesicht während der Siëste sehr roth werden, sollten Sie, meine Verehrten, mit dumpfem Kopfschmerz oder gar Schwindel erwachen, dann stehen Sie ja ab von allem Schlafen nach der Mahlzeit; — der kurze Mittagsschlaf könnte zu einem ewigen werden, könnte vor der Zeit, plötzlich und unverhofft Sie hinüberführen, quo pius Aeneas, quo Tullus dives et Ancus!

Das aber wäre der Tendenz dieser Blätter ganz und gar entgegen und würde den Verfasser mit tiefer Betrübniß erfüllen. Denn nicht welken machen wollte er den Kranz Ihrer Jahre — nein! frisch und grün sollen sein all' seine Blüthen und Blätter, treu bleiben sollen Ihnen — treu und zueigen bis ans späteste Ziel menschlicher Lebensdauer: Gesundheit und Kraft, Jugendfrische und ein fröhlich Herz!

Und wie nah oder fern ist dem sterblichen Menschen dieses Ziel gesetzt? . . . „Unser Leben währet 70, wenn's hoch kommt,

sind's 80" — so heute wie vor mehren tausend Jahren. Und die Bahn muß, noch jetzt wie damals, mit Mühe und Arbeit durchlaufen werden. Dennoch hofft Jeder es weiter zu bringen („senectutem ut adipiscantur optant omnes“, sagte schon Cicero) und wem Gott gnädig ist, nun ja, der bringt's auch weiter, recht viel weiter oft, wie unsere lieben Veteranen aus nachfolgender Gallerie hochbetagter Personen ersehen — die, eine Frucht meiner Lectüre in den letzten Jahren, schließlich Ihnen hier noch vorgeführt werden möge.

Schicken wir Folgendes voran. Man ist allgemein der Meinung, ein sehr hohes Alter werde nur unter kalten Himmelsstrichen erreicht, und preis't in dieser Beziehung vorzüglich Rußland, Schottland, Norwegen und Schweden. Es ist nicht in Abrede zu stellen, daß eine mehr nördliche Lage, wenn die Kälte des Landes nur nicht gar zu arg, der Erreichung eines hohen Alters vorzugsweise günstig ist, denn in Schweden z. B. sind 100 bis 120 Jahr alte Menschen keine besondere Seltenheit, und in Norwegen findet man Männer von 100 Jahren — die noch tanzen! Auch Schottland und Rußland sind sehr reich an Beispielen ungewöhnlicher menschlicher Lebensdauer. So berichtet u. a. das Journal des Ministeriums des Innern, daß im Jahr 1840 in Rußland 479 Personen über 105 Jahr alt starben, darunter 2 im 145. Jahre — 4 von 130 — 25 von 125 — 45 von 120 — 59 von 115 — 108 von 110 und 236 von 105 Jahren. Aber Rußland hat bekanntlich sehr verschiedene Klimate und aus der beigegebenen Tabelle geht hervor, daß sich die meisten alten Leute in den Eparchien Cherson und Nowotscherkask finden und das menschliche Leben nur in den südlichern Gegenden des Reichs seine höchste Stufe erreicht. Dies ist namentlich der Fall in Tschernomorien, dem Lande der donischen Ko-

saken, in den Gouvernements Tambow, Woronesch, Kursk, Orel, Rjäsan und Tula, ferner in den Niederungen des Wolgabassins, d. h. in den Gouvernements Saratow, Orenburg und Simbirsk; dahingegen die nördlichen Provinzen des großen Kaiserstaates, je weiter nach Norden ein um so schlechteres Resultat geben. Sind doch selbst in dem heißen Brasilien Beispiele von hundertjähriger Lebensdauer und darüber gar nicht selten. Laut der „Revista medica fluminense publicada pela Academia imperial de medicina do Rio de Ianeiro 1840—1841“ starb daselbst 1839 eine in das hundertste Jahr gehende Wittwe, die, wiewohl seit einigen Jahren erblindet, noch kurz vor ihrem Tode im Hause umhergegangen war und mit gutem Appetite gegessen hatte. In demselben Jahre starb daselbst ein Mann von nahe an 105 Jahren, und 1840 feierte eine hundertjährige Frau ihren Geburtstag. „Sie geht noch aus“, hieß es, „und bedient sich nur selten der Brille.“ Eine andere starb im 112., eine dritte im 116. und eine vierte zwischen dem 120. bis 130. Jahre! — Daß das höchste Lebensalter nur unter kalten Himmelsstrichen erreicht werde, widerlegt auch Fürst Pückler, der in seinem neuesten Reisewerke „Rückkehr“ berichtet, daß im Lande Berber (in Persien) die Menschen ein fabelhaft hohes Alter erreichen. Hundert Jahr, meint er, sei gar nichts Seltenes, ja man fände daselbst Leute, die es auf 200 und noch einige Jahre darüber gebracht. — Das schöne und gesunde Griechenland mit seinem heiteren Himmel hat von jeher in dem Rufe gestanden, daß das höchste Alter dort sehr häufig erreicht werde. Noch vor kurzem starb daselbst eine Frau, mit Namen Zakula, 125 Jahr alt, in vollem Gebrauche ihrer körperlichen und geistigen Kräfte. Sie hinterließ — 24 lebende Kinder! — Auch in Spanien giebt's viele Beispiele von Menschen, die ihr Alter weit über 100 Jahre

gebracht haben, und namentlich sind in Guipuzcoa Greise von 90 bis 100 Jahren gar so selten nicht. Achtziger tummeln sich noch sehr rüstig — auf der Bärenjagd.

Immerhin aber ist 90 schon ein respectables Alter, was auch die allgemeine Lebensversicherungsanstalt für unser Königreich Hannover anerkennt, indem sie §. 11 ihrer Satzungen vergünstigend festsetzt: „Ein Theilnehmer, der das Alter von 90 Jahren überschreitet, hört auf, Beiträge zu bezahlen und hat in diesem Falle zugleich, mithin noch bei Lebzeiten, das versicherte Capital zurückzuempfangen!" — Nach Chateauneuf, der in jüngster Zeit genaue Berechnungen über die Dauer des menschlichen Lebens angestellt hat, erreichen dieses Alter unter 1000 Geborenen 6, nach Anderen 10. Wären es immer die Jahre, von denen der Prediger Salomo (Cap. 12) sagt: „Sie gefallen mir nicht, da die Hüter im Hause zittern und sich krümmen die Starken, da die Müller müssig stehen und die Gesichte finster werden, da alle Lust vergehet und Alles eitel ist?" O nein! Herzog von Richelieu heirathete im 84. Jahre zum dritten Male und versicherte, daß es nicht seine Schuld sei — wenn keine Kinder aus dieser Ehe erfolgten. Und was replicirte jene hochbetagte Hospitalitin, als König Georg III. sie fragte: „Aber wann legen sich denn die verliebten Neigungen deines Geschlechts?" — „Ja, da müssen Ew. Majestät eine ältere fragen." Auch die hier folgenden Beispiele des hohen und höchsten Alters zeigen, daß es Ausnahmen von der Regel, daß es Auserwählte giebt, die nach 90 Jahren keineswegs ihres Lebens satt, und stumpf und unempfänglich für die Freuden des Herzens und Geistes sind. So der

am 7. März 1845 zu Rom in dem Alter von 90 Jahren gestorbene Monf. d' Isola. In Piemont geboren, studirte er die Rechtswissenschaft und bekleidete im reiferen Alter als Geist=

licher nach und nach mehrere Aemter bis an seinen Tod. Unter Leo XII. und Pius VIII. stand er dem wichtigen Amte eines Uditore santissimo vor. Eben so

Dr. Ernst Wilhelm Martius, vormaliger Hof- und Universitätsbibliothekar in Erlangen, der 1842 das seltene Glück genoß, seine goldene Hochzeit zu erleben, und in einer, 1847 bei Leopold Voß in Leipzig erschienenen Autobiographie mit liebenswürdiger Heiterkeit sein neunzigjähriges Leben erzählt[1]). Ueberhaupt findet man nicht, daß Geistesarbeiten das Leben kürzen. Im Gegentheil scheint der Einfluß angenehmer geistiger Gefühle auf das organische Leben ein für die Lebensdauer sehr günstiger zu sein. Le Sage, der unübertreffliche Verfasser des „Gil Blas“ und des „Diable boiteux“, dieser geistvollen Satyre auf das menschliche Leben, wurde 90 Jahre alt; Sophokles begleitete in jugendlicher Lebendigkeit die Muse bis ins höchste Alter, und ebenso haben auch die tiefsten Denker der neueren Zeit: Baco, Newton, Euler, Fontenelle, Formey, Voltaire u. s. w. eines ungewöhnlich hohen und glücklichen Alters sich zu erfreuen gehabt. Doch wir gedenken den Leser zu freundlichem Dank uns zu verpflichten, wenn wir in Vorführung unserer gesammelten Beispiele fortfahren.

Den 7. Februar 1845 starb in London der Veteran unter den englischen Zeitungsschreibern, Herr Andreas Franklin, in einem Alter von 90 Jahren. Er redigirte bis wenige Jahre vor seinem Tode und gönnte sich nur die letzten paar Jahre Muße.

Graf Dübois, Polizeipräfect während des Kaiserreiches, starb den 25. December 1847 in Paris, 90 Jahre alt. Er

1) Am 12. December 1849 im Alter von 94 Jahren gestorben.

soll höchst werthvolle und interessante Papiere über die geheime Geschichte jener Zeit hinterlassen haben.

Frau Hofräthin Reinwald, Schiller's Schwester, entschlummerte den 31. August 1847 im beinahe vollendeten 90. Lebensjahre. Sie war noch in diesem hohen Alter jugendlich frisch an Geist, Gemüth und Körper.

Auch S. Magnificenz der Herr Bürgermeister Johann Heinrich Bartels, der Restor des Hamburgischen Freistaats, dessen Name mit allen Schicksalen desselben auf's engste verwebt ist, gehört hierher. Er schied aus diesem Leben den 1. Febr. 1850 in einem Alter von fast 90 Jahren.

Den 10. August 1851 starb in Heidelberg der geheime Kirchenrath Dr. Paulus in einem Alter von 90 Jahren. Von Diesen gefeiert, von Jenen auf's bitterste verfolgt und bekämpft, hat er bis an sein letztes Ende als eifrig thätiger theologischer Schriftsteller manche Lanze gebrochen und viel Haß und Verfolgung seiner Ansichten wegen zu erdulden gehabt, gleichwohl seine Lebenstage höher gebracht als Viele, die sich schon früh zur Ruhe gesetzt.

Auch die Mühen und Beschwerden des Waffendienstes mit seinen sonstigen vielfachen nachtheiligen Einflüssen scheinen nicht immer das Leben zu verkürzen, wie folgende Beispiele zeigen.

Graf Aresgo v. Coulonges, ehemaliger Cavallerie-Oberst und Ludwigsritter, starb 90 Jahre alt. Er war einer der wenigen Hofleute, welche die denkwürdige Nacht vom 10. August 1792 im Schlosse der Tuilerien zubrachten.

Wilhelm Georg Ludwig v. Grabowski, vormals Major im königlich preußischen Infanterie-Regimente von Lettow, starb am 3. December 1846 zu Minden im 90. Jahre seines Lebens, und

am 9. December desselben Jahres der älteste britische General Sir Martin Hunter, 90 Jahre alt. Im Jahre 1771 in Dienst getreten, war er der Letztübergebliebene von allen Denen, welche in der Schlacht bei Bunkers-Hill, die von den britischen Truppen im ersten amerikanischen Kriege gewonnen wurde, mitgefochten hatten. Später wurde er in Ostindien bei der Einnahme des Lagers von Tippo-Saib unter den Wällen von Seringapatnam verwundet.

Auch eine unstäte, müßige und vagabundirende Lebensweise thut nicht immer dem Leben Abbruch, denn Se. Majestät Will Faa, der König der Zigeuner, Allerhöchstwelche vor einigen Jahren in Kirk-Yetholin (in Schottland) das Zeitliche segneten, haben ihr Leben auf 90 Jahre gebracht. Will Faa war der älteste König von ganz Europa. Der Correspondent der Daily News bemerkt, daß Se. Majestät seine Krone ziemlich unentehrt getragen, da er während seines ganzen Lebens nicht ein einziges Mal, so viel man wisse, eingesperrt oder zur Tretmühle verurtheilt worden sei. Er ist der letzte seines Stammes gewesen, und sein Nachfolger, Namens Blyth, der gegenwärtig das Scepter führt, soll nicht ganz königliches Blut in seinen Adern, sondern eine nicht unbeträchtliche illegitime Beimischung haben.

Sehr ausgezeichnet durch hohes Alter hat sich von jeher der geistliche Stand. Als Neunziger starb der Senior der Hildesheim'schen protestantischen Geistlichkeit, der Pastor Bartels in Barfelde und als Einundneunziger der Pastor Siebell zu Handorf bei Lüneburg, der 1755 geboren und 1846 gestorben ist. Noch ältere, dem geistlichen Stande angehörende Personen werden wir weiter unten folgen lassen.

Den 28. August 1850 entschlief zu Hildesheim in ihrem

91. Lebensjahre die verwittwete geheime Räthin Ernestine Kersting, geborne von Pritzelwitz,

den 12. Juli 1851 ebenfalls im 91. Jahre der Kreiskassengehülfe a. D. Friedr. Ludw. Raven in Alfeld, und

den 3. September 1841 der Bürgermeister Johann August Plathner zu Gronau, 91 Jahr, 1 Monat und 12 Tage alt.

1845 starb die alte ehrwürdige Frau Arago, 92 Jahr alt. Sie ist die Mutter des großen Astronomen, — des (jetzt blinden) Reisenden, — des Schriftstellers, — des Ingenieurs und des Generals Arago. Nächst der Mutter Napoleon's hat wohl selten eine Mutter sich so vieler berühmter Söhne zu erfreuen gehabt als diese.

Im Juli 1846 starb zu Paris Dr. Grandison, durch wissenschaftliche Untersuchungen über das Nervensystem bekannt, 92 Jahr alt, und

am 1. November desselben Jahres zu Bonn, ebenfalls 92 Jahr alt, der ehemalige kurfürstliche Kapellmeister Franz Ries, der Vater von Ferdinand Ries und der intime Freund Beethoven's.

Sonntag den 24. Mai 1846 starb zu Paris der Herzog von Damas, 93 Jahre alt;

den 24. September 1849 zu Wustrow die verwittwete Amtsvoigtin Blumenthal, geborne Schaumann, 93 Jahre alt;

den 15. August 1847 der Senior der schleswig-holsteinischen Geistlichkeit, der Consistorial-Rath Pastor J. S. Stöhr in Preetz, R. vom Dannebrog, in dem Alter von 93 Jahren, 1 Monat, und

am 6. December 1850 in Ohlendorf im Hannover'schen Valentin Bartels im beinahe vollendeten 94. Jahre;

1849 starb in seinem 95. Lebensjahre der berühmte Gelehrte Quatremère de Quincy.

Den Aerzten ist in der Regel kein langes Leben beschieden, es geht ihnen — wie der Nachtlampe: „aliis inserviendo consumor“ (ich verzehre mich, indem ich Andern diene). In England aber müssen die Ausnahmen doch nicht ganz selten sein, denn der 1845 ausgegebene Jahresbericht des chirurgischen Collegiums nennt unter den damals lebenden Aerzten, die mit der Doctorwürde bekleidet sind, einen, welcher 1756 promovirt sei, und so heran bis zum Jahre 1778 noch siebzehn. Da nun das gesetzliche Alter zur Erlangung der Doctorwürde in England mindestens 22 Jahre ist, so zählten diese 18 Doctoren 1845 die Summe von wenigstens 1714 Jahren, was für jeden Einzelnen das patriarchalische Alter von 95¼ beträgt. Jener Senior aber von 1756: John Volger, muß wenigstens 111 Jahre, der nächstfolgende: J. Kerridge, 108 und der Dritte: William Pearry, 105 Jahre alt gewesen sein.

Eine eigenthümliche Heirath fand vor einigen Jahren im Staate Louisiana statt. Der Bräutigam war 94 Jahre alt, die Braut 54. Eine frühere Ehe dieses jugendlich rüstigen Mannes war sehr gesegnet, denn es entsprangen aus derselben an Kindern, Enkeln und Urenkeln nicht weniger als 150 Köpfe.

Am 23. October 1847 starb Carl Friedr. Günther Hempel, Superintendent in Fallersleben, Königreich Hannover, nach 65jähriger Amtsführung im 95. Jahre seines Lebens;

den 2. Juli 1849 der Pastor emer. Oberdieck in Wilkenburg, Königreich Hannover, 95 Jahr alt, und

den 31. September 1848 in Hänigsen, Königreich Hannover, Frau Pastorin Armbrecht, geborne Wallbaum, 96 Jahr,

7 Monate alt. Sie war bis an ihr Ende stark an Geist und bei völligem Verstande.

Den 7. Mai 1849 entschlief sanft Frau Carolina Rothschild, die ehrwürdige Mutter des Freiherrn A. M. v. Rothschild, in dem Alter von 97 Jahren und einigen Monaten.

Aus Brüssel berichteten die öffentlichen Blätter 1847 einen Fall, der so leicht nicht wieder vorkommen dürfte. „Herr und Frau Desloges, die früher eine Restauration in einer bedeutenden Provinzstadt hatten, feierten im Jahre 1822 ihre goldene Hochzeit und vor einigen Wochen ihre diamantene in einer hiesigen Vorstadt. Die Leutchen haben somit 75 Jahre in glücklicher Ehe verlebt, leider aber auch alle ihre Kinder und Enkel überlebt. Herr Desloges hat seinen 98. und Frau Desloges ihren 95. Geburtstag bereits gefeiert.“

Am 9. Januar 1848 starb zu Hannover Miß Caroline Herschel, die Schwester des großen Astronomen Wilhelm Herschel und eine selbst um die Wissenschaft hochverdiente Dame. Sie war am 16. März 1750 geboren. Wären ihr noch zwei Lebensjahre vergönnt gewesen, so würde sie ihr Jahrhundert vollendet haben.

Am 10. Mai 1846 starb zu Paris, 98 Jahr alt, der älteste General der französischen Armee, Graf Schobert. Er war als gemeiner Chasseur in Dienst getreten.

Den 16. August 1845 ist der Hoftanzmeister Blanche, der in seiner Jugend dem Herzoge von Chartres (nachherigem Könige Louis Philipp) und seiner Schwester (Madame Adelaide) Unterricht gegeben hat, 99 Jahre alt, zu Orleans gestorben.

Am 13. Februar 1845 starb zu Warschau die Fürstin Zajonczek, geborne v. Pernett, Ehrendame der Kaiserin und Wittwe des ehemaligen kaiserlichen Statthalters im Königreich Polen.

„Diese achtungswerthe Dame“, sagt das Journal de St. Petersbourg, „die mit den schönsten Geistesvorzügen und mit dem edelsten Charakter begabt war, hat ein Alter von fast 100 Jahren erreicht.“

Ein hoffentlich noch jetzt lebender Veteran: Herr Medicinalrath Dr. K. G. Hagen in Königsberg, feierte am heiligen Weihnachtsabend des Jahres 1849 seinen hundertsten Geburtstag.

1835 starb in Berlin die Wittwe Kanschak, fast 100 Jahre alt. Sie diente längere Zeit unter Friedrich dem Großen als Husar im Regiment Ziethen! Erkannt als Frauenzimmer, wurden ihr Mittel zum Ankauf einer Marketenderwirthschaft gegeben. Nachher, wie es schien, übersehen und vergessen, starb sie in großer Armuth.

Den 6. Juli 1851 starb in Hildesheim der Schäfer Julius Meyer in seinem hundertsten Lebensjahre.

Die Mutter des Polizei-Sergeanten Gotthelf in Cassel feierte Ende 1847 bei voller Gesundheit im Kreise von 14 Kindern, 52 Enkeln, 27 Urenkeln und 9 Ururenkeln das zurückgelegte hundertste Lebensjahr.

In einem Alter von 100 Jahren lebt auch gegenwärtig noch ein alter Seemann, der mit Cook die Reise um die Welt gemacht hat, jedoch leider im bittersten Elende. Er ist im Jahre 1751 in New-York geboren, also noch zur Zeit, wo New-York britischer Boden war. Während seiner Dienstlaufbahn von 1773 bis 1827 machte er 42 See- und Landgefechte mit und erhielt 21 Wunden. Er war mit Cook am Lande, als dieser auf Owhyhee ermordet wurde, diente auf dem „Sowereign“ bei Teneriffa, wo Nelson den Arm verlor, und war auf dem „Bellerophon“ 1815, als Napoleon nach St. Helena übergeschifft wurde. So war dieser Mann merkwürdiger Weise Augenzeuge von den großartigsten Momenten in der neuesten Geschichte Englands; das

jedoch bei allem seinen Reichthum und seiner Freigebigkeit den 100jährigen Mann ohne Unterstützung läßt, weil er sich im Jahre 1798 bei einer Schiffsmeuterei betheiligte und deshalb schon damals jedes Anspruches auf Pensionirung verlustig erklärt ward. Die Fortdauer dieser wenn auch gerechten Strafe erscheint doppelt hart, wenn man bedenkt, daß der alte Matrose noch nach diesem Disciplinarvergehen am Nil, bei Kopenhagen und bei Trafalgar mitgefochten hat. Sein Name ist John Beannite Walsh Made.

Ein mehr als hundertjähriger Greis kam vor einigen Jahren nach seiner Vaterstadt Tülle (in Frankreich zurück), nachdem er über zwei Drittheile seines Lebens — auf den Galeeren zugebracht hatte! Wie zäh und unverwüstlich muß seine Leibesbeschaffenheit gewesen sein, oder waren vielleicht Entbehrung, Arbeitsamkeit und Regelmäßigkeit der Lebensweise die lebensverlängernden Mittel? — In Ehren ist er nicht grau geworden.

Im August 1845 berichteten die Zeitungen aus Paris: „Unter der Veteranen-Compagnie, welche damals den Dienst im Palais des Luxembourg versah, befände sich ein Pole, der Unteroffizier Kolembeski, der 101 Jahr alt sei, 1766 mit dem Könige Stanislaus nach Frankreich gekommen wäre, seitdem 79 Jahre in französischen Militärdiensten gestanden und 29 Feldzüge, in Amerika, Spanien, Italien, Deutschland, Portugal, Rußland und Frankreich, mitgemacht habe. Derselbe sei noch im vollen Besitze seiner geistigen und physischen Kräfte.“

Im Januar 1848 starb zu Berlin in dem Alter von 102 Jahren eine jüdische Dame. Sie war bis zu ihrem Tode im Besitz ihrer Geistes- und Körperkräfte und ihr Dahinscheiden in der That nur ein Einschlummern.

In der Nachbarschaft von Bath (in England) hat sich länger

als ein halbes Jahrhundert ein alter Mann, Namens Eduard Fox, aufgehalten, der auch jetzt noch sich seinen Unterhalt mit dem Feilbieten von Krebsen, Fischen und ähnlichen Dingen verdient. Die Familie dieses Mannes zeichnet sich durch das hohe Alter ihrer Mitglieder aus. Sein Vater wurde 102, seine Mutter 101 Jahr alt. Sein ältester 104jähriger Bruder lebt noch bei Bristol. Er hatte 9 Geschwister, unter ihnen erreichte ein Bruder ein Alter von 102 und eine Schwester ein Alter von 103 Jahren. Er selbst zählte 1850 ein Alter von 84 Jahren und bei seiner Gesundheit und Mäßigkeit hofft er, ein ebenso hohes Alter als seine verstorbenen Verwandten zu erreichen.

Am 6. October 1845 starb zu Amsterdam in dem Alter von fast 104 Jahren Herr Levy Salomon de Haan. Den 2. Februar hatte er seinen 103. Geburtstag gefeiert und es hieß: „Der Greis lies't noch ohne Brille, genießt eine feste Gesundheit und besitzt noch seine sämmtlichen Geisteskräfte.“ Von seinen 4 Söhnen blühten ihm 38 Enkel und 21 Urenkel. Er war ein theurer Freund, Vater und Rath der Seinigen. Stets ruhig, munter und aufgeweckt, theilte er nicht nur mit ihnen die Genüsse des Lebens, sondern forderte sie selbst dazu auf. Morgens war er, bis an sein Ende, unter den Ersten bei der Hand.

1847 starb ein Kaufmann in Madrid, welcher 103 Jahr alt geworden war. Er studirte seit 86 Jahren täglich vier Stunden die Zeitungen und meinte, nur das Zeitungslesen und das lebendige Interesse für die Welthändel habe ihn so frisch und munter erhalten und zu einem so hohen Alter verholfen. Die „Dorfzeitung“, der diese Anzeige entlehnt ist, fügt bei: „Wir sind aus besonderer Zuneigung für unsere Leser, die gern alt werden möchten, gern erbötig, Jedem noch einige Exemplare unseres Blattes abzulassen, so weit's reicht.“

Zu Fontenay-de-Presnel, im Departement Calvados, starb 1844 eine Frau im Alter von fast 104 Jahren. Sie las bis in ihr 103. Jahr ohne Brille und ging ohne Stab. Sie hatte mehrere Kinder und ihr Benjamin war bei ihrem Ableben — 65 Jahr alt.

Zu Setubal (in Portugal) befand sich 1843 ein Soldat, der 1739 geboren und 1753 in das Militär eingetreten ist. Er zählte also 104 Lebens- und 90 Dienstjahre, versah aber nichtsdestoweniger fortwährend seinen Dienst.

Den 2. October 1849 ward von Osnabrück aus amtlich bekannt gemacht, daß zu Apeldoorn, einem kleinen Dorfe des Amts Meppen, ein Mann, Namens Jansen, im Alter von 104 Jahren und fast 8 Monaten unter der Pflege seiner einzigen 63jährigen Tochter, welche mit ihrem 70jährigen Ehemann ein kleines Haus und etwas Land erpachtet habe, lebe. Der 70-jährige Schwiegersohn, hieß es, ist völlig gelähmt und krank, und so hatten denn dessen zwei Kinder, ein Sohn und eine Tochter, die schwierige Aufgabe zu lösen, durch ihrer Hände Arbeit für den Unterhalt nicht blos der Eltern, sondern auch des alten Großvaters zu sorgen. Da unter diesen Umständen, bei aller Bescheidenheit der Ansprüche, die Befriedigung der Bedürfnisse für diese Familie höchst schwer fallen mußte, so erklärte sich Herr Landdrost v. Lütcken bereit, Gaben der Mildthätigkeit, die ihm etwa zugehen sollten, gewissenhaft zu verwenden. — Es ist zu bedauern, daß der Greis die Annehmlichkeiten, die ihm aus den durch diese Vermittelung von allen Seiten reichlich zugeflossenen Spenden erwuchsen (auch das königliche Ministerium der Geistlicheu und Unterrichtsangelegenheiten bewilligte eine jährliche Unterstützung aus der königlichen Haupt-Kloster-Kasse), nur so kurze Zeit hat genießen können; denn derselbe ist bald darauf,

am 9. Februar 1850, nach eben vollendetem 105. Lebensjahre verstorben.

Zu Toulouse starb am 3. September 1847 eine Frau, ebenfalls 105 Jahre alt, welche fast alle ihre Kräfte bis zur letzten Stunde bewahrt hatte.

In Dinan (Departement Côtes du Nord) starb im Sommer 1849 Mad. Lebrün, berühmt durch ihre Hingebung für die Königin Marie Antoinette, in ihrem 106. Jahre. Ihr ältester Sohn ist — 78 Jahr alt!

Im Joseph-Spitale zu München starb 1845 der Nestor der Schullehrer des Königreichs Bayern, der 106 Jahr alte Michael Schieber aus Nankenthal. In seinem hundertsten Jahre kam er zur österlichen Zeit als „Apostel" (bei der Fußwaschungs-Ceremonie) nach München und fungirte dann noch viermal als solcher.

Auch unter den Veteranen aus der Zeit Friedrich's des Großen, die sich den 31. Mai 1851 zur Enthüllungsfeier des Monuments des großen Königs in Berlin eingefunden und in Reih und Glied aufgestellt hatten, waren mehrere 106jährige. Das Publikum erfreute sich so sehr an diesen alten Kriegern, daß es die Pferde vor ihrem Wagen ausspannte und den Dienst derselben verrichtete.

In Schmieheim (badischen Amts Ettenheim) lebte 1843 eiu Israelit, bekannt unter dem Namen: der alte Cassem (Vorsänger und Schlächter), in einem Alter von 106 Jahren. Sein eigentlicher Name ist Jacob Wilmansdorf. Ob der alte Mann auch heute noch lebt? Damals soll er, trotz seines hohen Alters, noch sehr rüstig und lebensfroh gewesen sein und an nichts weniger als seinen baldigen Tod gedacht haben. „Denn als letzthin", fährt der Berichterstatter fort, „der gerufene Schuhmacher zu ihm kam, um ihm das Maß zu einem bestellten Paar neuer

Schuhe zu nehmen, befahl er diesem ausdrücklich, doch ja recht starke Sohlen dazu zu nehmen, damit sie ihm wenigstens wieder auf einige Jahre hinaus halten möchten." Die Richtigkeit seiner Altersangabe dürfte übrigens keinem Zweifel unterliegen, denn mehre alte Israeliten, wovon schon einige das 80. Lebensjahr zurückgelegt haben, sagen aus, von diesem ehrwürdigen Greise confirmirt worden zu sein.

1845 starb im Prager Siechenhause eine 106 Jahr alte Pfründnerin. Sie hat fünf österreichische Regierungen erlebt: die von Maria Theresia, Joseph II., Leopold II., Franz I. und Ferdinand I. Als 6jähriges Mädchen wohnte sie im Prager Dome der Krönung Maria Theresia's bei. Krank ist sie bis zum letzten Augenblicke ihres Lebens nie gewesen.

Unter dem 24. August 1843 berichteten die Zeitungen aus Luzern: „Der Schweizer Violinist Piu, der 106 Jahr alt ist und bereits 25 Enkel hat, verehelichte sich unlängst mit einer 62jährigen Wittwe."

Im Jahr 1839 wurde der russische Major Tscheglowski in seinem 107. Lebensjahre begnadiget; er war seit 1787 in Sibirien. — Was hatte er verbrochen? . . . Er war der beglückte Nebenbuhler Potemkin's gewesen, aber nicht — bei der großen Catharina. Berichten wir in der Kürze, was seine „Denkwürdigkeiten", die vor einigen Jahren so großes Aufsehen machten, darüber aussagen. Tscheglowski wurde nach Sibirien verbannt, ohne daß er wußte ein Verbrechen begangen zu haben. Nachdem er über ein halbes Jahrhundert vergebens um Gerechtigkeit gebeten hatte, ward er endlich vom Kaiser Nicolaus erhört, der überdies Alles that, um ihn seine unverdienten Leiden vergessen zu machen. — Tscheglowski war 1761 in das Heer eingetreten. Er focht zuerst in Deutschland im 7jährigen Kriege, und folgte

dann dem Fürsten Dolgorucki zur Eroberung der Krim, wo er von den Türken gefangen genommen und als Sträfling in den Archipel geschickt wurde. Hier blieb er 4 Jahre, ehe er losgekauft werden konnte. Er zeichnete sich durch Schönheit wie durch Tapferkeit aus, namentlich bei der Einnahme von Otschakow, ward Capitän und erhielt einen Ehrensäbel. Hierauf an den Petersburger Hof zurückgekehrt, gewannen seine Schönheit und graziöses Benehmen ihm die Gunst mehrerer großer Damen, namentlich einer polnischen Fürstin, in welche Potemkin verliebt war. Dadurch zog er sich den Haß dieses mächtigen Ministers zu, der ihn eines Tages, wegen vorgeblicher Nachlässigkeit im Dienste, degradiren und mit Ketten beladen nach Sibirien transportiren ließ. Hier blieb er vergessen bis zum Jahre 1842. Es gelang ihm, den Kaiser für sich zu interessiren, der ihn erst wieder zum Hauptmann und später zum Major ernannte. Was that aber der Greis? . . . Er ging wieder nach Irkutsk zurück, wo er 52 Jahr als Gefangener gelebt hatte und wo er zu sterben wünschte.

Zu Redmoor-Fen (auf dem Ely-Eiland in England) starb den 14. Mai 1845 das Ehepaar Plaisance, der Mann 107 und die Frau 105 Jahre alt, an einem Tage. Es hinterläßt eine unvermählte Tochter von 84 Jahren.

Am 12. September 1844 starb zu Wolfenbüttel der Militär-Pensionär Behrens in dem Alter von 107 Jahren, 8 Monaten und 12 Tagen. Er hatte als preußischer Husar den 7-jährigen Krieg mitgemacht.

In Exeter ist am 23. December 1844 in seinem 108. Jahre ein in der Grafschaft Devon durch seine famosen Curen bekannter „Kräuterdoctor", Herr Morris Thurston, gestorben. Bis zwei Monate vor seinem Tode ging er noch rüstig seinem Geschäfte nach.

Auf dem Eisenwerk Rumney (in Wales) starb vor einigen

Jahren eine Frau, Joyce Jones, 108 Jahre alt. Sie war die Mutter, Großmutter, Urgroßmutter und Ururgroßmutter von 105 Nachkommen! Ihr jüngster Sohn war damals 73 Jahr alt. Frau Jones hat die Regierung von vier englischen Königen und einer Königin erlebt.

Im November 1846 starb zu St. Maurice-de-Girard (in der Vendee) der Landwirth Brancherand im Alter von 108 Jahren.

Ob die alte Frau in Ofen noch lebt, die 1847 — 108 Jahr alt war?

In der Gemeine Houga (in Frankreich) ist 1850 ein unverheirathetes Frauenzimmer im Alter von 109 Jahren gestorben.

In Kawallen (bei Hundsfeld im Fürstenthum Oels) wohnte vor einigen Jahren noch ein Mann, der, damals bereits im 109. Jahre stehend, noch wöchentlich ein bis zweimal den Weg nach Breslau zu Fuß zurücklegte.

Bei der in Breslau den 27. Juni 1847 stattgefundenen Enthüllungsfeier des Denkmals Friedrich's des Großen befanden sich am Fuße der Statue einige Veteranen aus der Zeit des 7jährigen Krieges, unter welchen namentlich ein — 109 Jahr alter Soldat das höchste Interesse erregte. Nach dem Taufschein, den er bei sich hatte, war er am 5. Februar 1738 geboren. Der Alte machte, mit der Uniform des 7jährigen Krieges bekleidet, schwach und zitternd, in rührender Weise die militärischen Honneurs. — Noch etwas weiter brachte es ein anderer ausgedienter Soldat, Namens

Alexander Duncan, der im October 1846 zu Aberdeen (in Mittel-Schottland) starb. Dieser hatte das 111. Jahr erreicht. Noch bis wenige Monate vor seinem Tode war derselbe täglich ausgegangen und hatte sich auch regelmäßig in Person

seine Pension — die er fast ein halbes Jahrhundert bezog — geholt; eine Gelegenheit, bei welcher er bis zuletzt nie unterlassen hatte, ein Glas auf das Wohl seiner Königin zu leeren. Auch

Frau v. Montgolfier, die Wittwe des berühmten Erfinders der Aerostaten, die am 30. Juni 1845 zu Paris starb, hat ein Alter von 111 Jahren erreicht. Diese Frau, welche einen geschichtlich gewordenen Namen führte, war ausgezeichnet durch ihren erhabenen Geist, den Zauber ihrer Unterhaltung und den Adel ihres Charakters.

Am 31. März desselben Jahres starb im badischen Dorfe Neidenstein die Wittwe Bele Mayer (Jüdin) ebenfalls 111 Jahre alt. Von Jugend auf an eine rauhe Lebensart gewöhnt, zog sie auch in ihrem höchsten Alter noch alle groben Speisen, als Erbsen, Linsen, Bohnen, Klöße u. s. w. jeder leichteren vor. — Aber was sagen unsere Leser dazu, daß der alte amerikanische

Baptisten-Prediger Harvey Ende Mai's 1846, in dem Alter von 111 Jahren, noch zweimal im Tabernakel zu New-York gepredigt, und zwar mit vernehmlicher, lauter Stimme gepredigt hat? Der Eintrittspreis war auf einen Schilling festgesetzt und seine Freunde zweifelten nicht, daß ein ansehnlicher Ueberschuß für den ehrwürdigen Greis, der leider in dürftigen Umständen lebt, übrig bleiben werde. Aber zur Schande der New-Yorker, deren Manche freilich das schlechte Wetter abhalten mochte, sei es gesagt, diese so gerechten Erwartungen sind nicht in Erfüllung gegangen — es ist wenig dabei herausgekommen für den alten Harvey.

1847 erschien vor dem Stadtgerichte zu Bristol ein Mann, Namens Richard, in einem Rechtsfall als Kläger. Nach dem von ihm vorgezeigten, vom Jahre 1735 datirten Geburtsschein war er 112 Jahr alt. Seiner Angabe nach hatte er einen 80jährigen Sohn, welcher noch jetzt bei einer Herrschaft als Kutscher

im activen Dienste steht. Zeugen behaupten, und die Polizei bestätigte es, daß Richard seit vielen Jahren gewohnt war, in freier Luft zu schlafen, wozu er jede sich darbietende Lagerstätte benutzte.

Im October 1849 starb zu Fontenay, unweit Paris, ein gewisser Jean Baptiste Robillard in seinem 114. Lebensjahre. Er war im Juni 1736 geboren und bis zum letzten Athemzuge im Besitz seiner geistigen Kräfte.

Im März 1844 wurden auf dem Kirchhofe zu Tweedmouth unter gewaltigem Volkszulaufe die sterblichen Ueberreste des Vorletzten der Stuarts, James Stuart, zur Erde bestattet. Er war im Jahr 1728 zu Charleston in Süd-Carolina geboren, und erreichte somit das außerordentliche Alter von 115 Jahren. Sein Vater, General John Stuart, war ein naher Verwandter des Prätendenten, Prinzen Carl Stuart.

Am 23. August 1845 starb zu Kilteare in Rosshire ein holländischer Veteran, 115 Jahre alt, der als 15jähriger Bube an der Schlacht von Culloden Theil genommen.

Ein anderer 115 Jahr Alter ward 1849 in Sacken (in Schlesien) begraben. Seine Frau, in der Umgegend als Wunderdoctorin bekannt, ist bereits 108 Jahr alt.

Zu Triest starb 1847 im dortigen Krankenhause der Soldat Luca Brissiac, 116 Jahr alt. Laut Taufscheins war er im Jahre 1731 zu Triest geboren und in der Pfarre St. Giusto getauft worden. Er hatte im 7jährigen Kriege gedient und die junge Kaiserin Maria Theresia in Wien gesehen. Er war 96 Jahre hindurch Soldat gewesen, und die letzten 40 Jahre wurde er unter den ältesten, zur Ceremonie der Fußwaschung bestimmten Greisen beständig gewählt. Er war stets heiter und gesund, trank mäßig Wein und blieb bis zu seinem letzten Tage — der Tabakspfeife getreu.

1844 brachten die Zeitungen aus Paris die Nachricht: „Der älteste Einwohner von Paris und wahrscheinlich von ganz Frankreich, Herr Noel v. Guersonniere, vollendete am 29. Februar sein 116. Lebensjahr und befindet sich noch so wohl, daß er manchen Jüngeren zu überleben gedenkt."

Ein Madrider Blatt erzählte 1845, daß letzthin ein Landmann, der 118 Jahre alt, als Zeuge vorgeladen worden sei und die vier Meilen Weges von seinem Wohnorte bis zur Gerichtsstelle — zu Fuß gemacht habe. Auch in Würzburg lebte, öffentlichen Nachrichten zufolge, 1847 eine Frau, von der es hieß, daß sie bereits 118 Jahre alt und noch ganz rüstig sei.

Aus Canada ward im November 1846 geschrieben: „Vor einiger Zeit starb hier ein gewisser Daniel Arkin, gewöhnlich „der schwarze Daniel" genannt, 120 Jahre alt." Er war nicht so glücklich gewesen, eine mit ähnlicher Lebenskraft gesegnete Lebensgefährtin aufzufinden, denn er hatte sich siebenmal verheirathet. Seine Hinterlassenschaft besteht in nicht weniger als — 570 Kindern und Kindeskindern!

In einer irischen Grafschaft lebte 1847 ein Pächter, der damals 120 Jahr alt war, dabei noch ohne Brille lesen konnte und schönes und volles braunes Haar hatte. Sein ältestes Söhnchen zählte — 99 Jahre.

Zu Kertsch starb im Monat Mai 1845 der älteste Veteran der russischen Armee, der 120jährige Jessaul Iwan Sagoroschsky. Er war im Jahre 1725, dem Todesjahre Peter's des Großen, geboren, trat in den ersten Jahren der Kaiserin Elisabeth in die Reihen der Armee, diente unter den berühmten russischen Feldherrn des vorigen Jahrhunderts: Rumianzow, Potemkin und Suwarow, und gerieth in türkische Gefangenschaft, in

welcher er 18 Jahre lang verblieb. Als er endlich nach Rußland zurückkehrte, nahm er, vom Herzoge von Richelieu unterstützt, seinen Aufenthalt in der Krim, wo er die letzten Jahre seines Lebens zubrachte.

Zu Keverston in Durhamshire lebte 1851 noch frisch und munter die 120 Jahr alte Frau Mary Benton, geboren den 12. Februar 1731. „Sie war ein hübsches Mädchen", heißt es in den Nachrichten über sie, „hatte zu ihrer Zeit viele Freier, wählte aber, wie sie selbst sagt, den schlechtesten unter ihnen und so ging es ihr nicht eben gut. Im vorigen Jahre schickte sie einem jetzt 72jährigen ehemaligen Liebhaber eine Locke ihres schneeweißen Haares. Sie hilft noch beim Heumachen und wäscht ihre Wäsche selbst. Auch ihr Vater wurde 105 Jahre alt."

Auch zu Elton, im nördlichen England, lebt eine Frau, welche im Februar 1851 ihr 120. Jahr zurückgelegt hatte. Sie heißt Mary Benton und ward zu Keverston, bei Roby-Castle, in der Grafschaft Durham, am 12. Februar 1731 geboren. Ihr Vater, Ralph Lodge, hatte sein 105. Jahr erreicht und auch ihre Mutter starb in hohem Alter. Sie ist so rüstig, daß sie neulich am Waschfaß angetroffen wurde, kann ohne Brille lesen, hört vortrefflich und weiß sich der geringsten Details aus ihrer Jugendzeit zu erinnern. So pflegt sie von der großen Rebellion von 1745 zu erzählen, wo sie in einem Gasthofe zu Piersbridge diente, in welchem Soldaten von der Armee des Herzogs von Cumberland einquartirt waren. Sie hat in ihrem ganzen Leben nur einmal den Arzt gebraucht und gerieth dabei in solche Angst, daß sie in Ohnmacht fiel, als er in die Stube trat. Die Alte wird oft von der Aristokratie der Umgegend besucht und wurde einst von dem Herzog von Cleveland nach Roby-Castle eingeladen, welche Ehre sie jedoch ablehnte.

Auch bei der letzten Volkszählung in Nordamerika fand sich eine 120jährige. Sie ist eine Farbige und lebt in Baltimore.

In Baronscourt, sieben englische Meilen von Omagh (in Irland), lebte vor einigen Jahren noch ein Mann, Namens Tappart, welcher das hohe Alter von 121 Jahren erreicht hatte. Er ist, schrieb man, noch sehr rüstig und macht Geschäfte halber häufig Fußtouren nach Omagh, die ihn gar nicht zu ermüden scheinen. Sein Sohn, was ebenfalls angeführt zu werden verdient, steht in seinem 99. Lebensjahre und hat seit 70 Jahren als Reisender gedient. Der 121 jährige ist noch in vollem Besitze seiner geistigen und körperlichen Kräfte und auf seinem Haupte kein einziges weißes Haar.

Nach dem „Fayetteville Observer" starb vor einigen Jahren in Blanden-County (Nord-Carolina) ein Herr William Prigden in dem 124. Jahre seines Alters. Er hatte, obgleich damals schon ein alter Mann, den ganzen Revolutionskrieg als Freiwilliger mitgemacht, und hinterläßt Urenkel, die mehr als 40 Jahre zählen.

Ueber einen vielleicht noch merkwürdigeren Fall berichtet ein Blatt aus Neu-Orleans. In dortiger Gegend lebt eine hochbetagte Negerin, deren Alter von Einigen auf 135, von Anderen jedoch nur auf 120 Jahre geschätzt wird. Das Geburtsjahr mag mit untrüglicher Gewißheit nicht anzugeben sein, aber statt der fehlenden geschriebenen Urkunden bezeugen es doch so ziemlich die fünf Generationen, die diese Familie in sich vereiniget. Denn von den muntern Kindern an, die zu den Füßen der Alten spielen, bis hinauf zu dieser selbst, hat der Eintretende alle Altersklassen und Lebensstufen vor sich. Die älteste Tochter sieht beinahe eben so alt als ihre Mutter aus, denn diese merkwürdige Greisin! soll niemals in ihrem Leben das Bett gehütet haben.

In der irischen Grafschaft Kildare starb 1850 ein Mann, der 1725 geboren, mithin 125 Jahr alt war.

Aus Griechenland ward August 1843 berichtet: „Zu Philiatra (Regierungsbezirk Messenien) starb vor kurzem eine Frau, Namens Zakoula, 125 Jahr alt, in vollem Gebrauche ihrer körperlichen und geistigen Kräfte und mit Hinterlassung 24 lebender Kinder beiderlei Geschlechts."

In Paris lebt noch jetzt ein früherer Soldat, der in einem Alter von 126 Jahren steht. Er heißt Kolombesky und ist von Geburt ein Pole. Unter der Regierung Ludwig's XV. geboren, machte er die Kriege gegen Friedrich den Großen mit, und konnte schon an dem Krieg 1793 keinen Theil nehmen, weil er damals 70 Jahr alt war. Im Juni 1850 hat der Kriegsminister die Aufnahme dieses Greises in das Hospital der Invaliden befohlen.

Auf Jamaica starb 1850 ein Neger in dem Alter von 130 J.,

in Siebenbürgen am 21. März 1842 im Dorfe Felsö-Tók ein Mann, mit Namen Joseph Terebosi, im 135. Jahre seines Alters, und

zu Madrid lebte 1844 ein Greis von 136 Jahren, Herr Collar, der früher Gesandtschaftssecretär gewesen und 1844 noch so rüstig war, daß er einem Manne von 70 Jahren glich. Er stehe, hieß es, täglich sehr früh auf und mache vor dem Frühstück einen tüchtigen Spaziergang, habe noch fast alle seine Zähne, seine Haltung sei gerade und er bediene sich der Brille nur beim Lesen und Schreiben.

Ein Bayonner Blatt meldet, daß dort eine Frau im 150. Lebensjahre gestorben sei und eine 82jährige Tochter hinterlassen habe. Wunderbar! denn bei der Geburt dieser Tochter mußte die Mutter 68 Jahr alt gewesen sein.

In Moskau starb vor mehreren Jahren ein Ehepaar, von

dem berichtet ward, daß es — 130 Jahre in einer friedlichen Ehe gelebt habe. Der Mann, ein Schreiner, sei 162, die Frau 159 Jahre alt geworden! Von diesem glückseligen Paare hat man gewiß mit Recht sagen können:

„O wunderbare Harmonie!
Was Er will, will auch Sie.“

In ebenderselben Stadt soll noch jetzt eine Frau leben, die — 168 Jahre zählt, und in ihrem 122. Jahre den fünften Mann heirathete. Außerordentlich! Und dennoch können wir, dafern der „Tory Post“ nicht etwas Menschliches begegnet ist, unseren Lesern noch einen ältern Zeitgenossen vorführen, nämlich einen Mann, Namens

G. T. Rowly, der zu Grenville (in Washington-County) wohnen und jetzt — im 187. Lebensjahre noch wohlauf sein soll! Der würde dann der Nestor aller Nestoren, würde älter sein als die ältesten Menschen, von denen die Geschichte seit Christi Geburt berichtet hat — älter sein als weiland der Schotte Kentigern und der Ungar Petracz Czarten, die nur das 185. Jahr erlebt haben.

Druck von Otto Wigand in Leipzig.

Frem